

Samyutta Nikāya

Tekster samlet etter tema

Bind 5

Mahāvagga

Den store boken

Oversatt av Kåre A. Lie

Innhold

5.1 Samtaler om veien

.....	22
5.1.1 Kapitlet om uvitenhet.	22
5.1.1.1 (45.1) Uvitenhet	22
5.1.1.2 (45.2) Halvparten	23
5.1.1.3 (45.3) Sàriputta	24
5.1.1.4 (45.4) Brahmanen Jànussoði.	25
5.1.1.5 (45.5) Hva er hensikten?	27
5.1.1.6 (45.6) Samtale med en munk	28
5.1.1.7 (45.7) Samtale med en annen munk	29
5.1.1.8 (45.8) En analyse av den åttedelte veien.	30
5.1.1.9 (45.9) Agner	32
5.1.1.10 (45.10) Nandiya	33
5.1.2 Kapitlet om boliger	34
5.1.2.1 (45.11) Første samtale om boliger	34
5.1.2.2 (45.12) Andre samtale om boliger	35
5.1.2.3 (45.13) Under opplæring.	36
5.1.2.4 (45.14) Første samtale om tilblivelse	37
5.1.2.5 (45.15) Andre samtale om tilblivelse	38
5.1.2.6 (45.16) Første samtale om renhet	39
5.1.2.7 (45.17) Andre samtale om renhet	40
5.1.2.8 (45.18) Første samtale i Haneparken	41
5.1.2.9 (45.19) Andre samtale i Haneparken	42
5.1.2.10 (45.20) Tredje samtale i Haneparken	43
5.1.3 Kapitlet om det som er galt	44
5.1.3.1 (45.21) Det som er galt	44
5.1.3.2 (45.22) Det som er usunt.	45
5.1.3.3 (45.23) Første samtale om praksis	46
5.1.3.4 (45.24) Andre samtale om praksis	47
5.1.3.5 (45.25) Første samtale om dårlige mennesker	48
5.1.3.6 (45.26) Andre samtale om dårlige mennesker	49

5.1.3.7 (45.27) Krukka	50
5.1.3.8 (45.28) Konsentrasjon.	51
5.1.3.9 (45.29) Følelser.	52
5.1.3.10 (45.30) Uttiya	53
5.1.4 Kapitlet om oppførsel	54
5.1.4.1 (45.31) Første samtale om oppførsel.	54
5.1.4.2 (45.32) Andre samtale om oppførsel.	55
5.1.4.3 (45.33) Om å sluntre unna	56
5.1.4.4 (45.34) Om å krysse over til den andre bredden.	57
5.1.4.5 (45.35) Første samtale om munkelivet	59
5.1.4.6 (45.36) Andre samtale om munkelivet	60
5.1.4.7 (45.37) Første samtale om det høyere liv	61
5.1.4.8 (45.38) Andre samtale om det høyere liv	62
5.1.4.9 (45.39) Første samtale om det høyverdige liv.	63
5.1.4.10 (45.40) Andre samtale om det høyverdige liv.	64
5.1.5 Kapitlet om dem som følger andre læresetninger	65
5.1.5.1 (45.41) Om lidenskaper	65
5.1.5.2–7 (45.42) Seks videre veiledninger	66
5.1.5.8 (45.43) Fullkommen frigjøring uten involveringer.	67
5.1.6 Kapitlet om sola.	68
5.1.6.1 (45.44) Godt vennskap	68
5.1.6.2–6 (45.45) Fem videre veiledninger.	69
5.1.6.7 (45.46) Fornuftig omtanke	70
5.1.7 Kapitlet om den ene tingen	72
5.1.7.1 (45.50) Godt vennskap	72
5.1.7.2–6 (45.51) Fem videre veiledninger.	73
5.1.7.7 (45.52) Fornuftig omtanke	74
45.53–55	75
5.1.8 Det andre kapitlet om den ene tingen.	76
5.1.8.1 (45.56) Godt vennskap	76
5.1.8.2–6 (45.57) Fem videre veiledninger.	77
5.1.8.7 (45.58) God forståelse.	78
45.59–61	79

5.1.1b	Kapitlet om Ganges	80
5.1.1b.1	(45.62) Første tekst om å ha kurs mot øst.	80
5.1.1b.2–5	(45.63) Fire videre tekster om kurs mot øst	81
5.1.1b.6	(45.64) Den sjette teksten om kurs mot øst.	82
5.1.1b.1	(45.65–66) Kurs mot havet.	83
5.1.2b.1	(45.67) Første tekst om å ha kurs mot øst.	84
5.1.2b.2	(45.68–70) Videre tekster om kurs mot øst og kurs mot havet	85
5.1.2b.2	(45.71–74) Videre tekster om kurs mot øst og kurs mot havet	86
5.1.2b.1	(45.75–78) Videre tekster om kurs mot øst og kurs mot havet	87
5.1.5	Kapitlet om flid	88
5.1.5.1	(45.79) Han som har kommet fram til sannheten	88
5.1.5.2	(45.80) Fotspor	90
5.1.5.3–7	(45.81) Mønsåsen	91
5.1.5.8–10	(45.82) Månen.	92
5.1.6	Kapitlet om handlinger som krever styrke.	93
5.1.6.1	(45.83) Styrke	93
5.1.6.2	(45.84) Frøet	94
5.1.6.3	Slangen	95
5.1.6.4	(45.86) Treet	96
5.1.6.5	(45.87) Krukka	97
5.1.6.6	(45.88) Agner	98
5.1.6.7	(45.89) Vinder.	99
5.1.6.8	(45.90) Den første teksten om regnskya	100
5.1.6.9	(45.91) Den andre teksten om regnskya	101
5.1.6.10	Skipet	102
5.1.6.11	(45.93) Gjestehuset.	103
5.1.6.12	(45.94) Elva.	105
5.1.7	Kapitlet om lengsel	106
5.1.7.1	(45.95) Lengsel	106
5.1.7.2	(45.96) Innbilninger	108

5.1.7.3 (45.97) Negative holdninger	109
5.1.7.4 (45.98) Tilblivelse	110
5.1.7.5 (45.99) Lidelse	111
5.1.7.6 (45.100) Hindringer	112
5.1.7.7 (45.101) Forurensninger	113
5.1.7.8 (45.102) Elendighet	114
5.1.7.9 (45.103) Følelser	115
5.1.7.10 (45.104) Begjær	116
5.1.7.11 (45.105) Tørst	117
5.1.8 Kapitlet om flom	118
5.1.8.1 (45.106) Flom	118
5.1.8.2 (45.107) Bindinger	119
5.1.8.3 (45.108) Involvinger	120
5.1.8.4 (45.109) Bindinger til kroppen	121
5.1.8.5 (45.110) Tendenser	122
5.1.8.6 (45.111) Sansenytelser	123
5.1.8.7 (45.112) Hindringer	124
5.1.8.8 (45.113) Involveringsfaktorer	125
5.1.8.9 (45.114) Bindinger som trekker nedover	126
5.1.8.10 (45.115) Bindinger som ikke trekker så sterkt nedover . . .	127
5.2 Samtaler om oppvåkningsfaktorene	128
5.2.1 Kapitlet om fjellet	128
5.2.1.1 (46.1) Himalaya	128
5.2.1.2 (46.2) Kroppen	129
5.2.1.3 (46.3) Moral	131
5.2.1.4 (46.4) Klesplaggene	133
5.2.1.5 (46.5) Munken	134
5.2.1.6 (46.6) Kuḍḍāliya	135
5.2.1.7 (46.7) Mønsåsen	138
5.2.1.8 (46.8) Upavāna	139
5.2.1.9 (46.9) Den første teksten om tilblivelse	140
5.2.1.10 (46.10) Den andre teksten om tilblivelse	141
5.2.2 Kapitlet om sykdom	142

5.2.2.1 (46.11) Levende vesener	142
5.2.2.2 (46.12) Den første lignelsen om sola	143
5.2.2.3 (46.13) Den andre lignelsen om sola	144
5.2.2.4 (46.14) Den første samtalen med en syk mann	145
5.2.2.5 (46.15) Den andre samtalen med en syk mann	146
5.2.2.6 (46.16) Den tredje samtalen med en syk mann	147
5.2.2.7 (46.17) Det som fører til den andre bredden	148
5.2.2.8 (46.18) Forsømmelse	150
5.2.2.9 (46.19) De sju edle oppvåkningsfaktorene	151
5.2.2.10 (46.20) Om å bli desillusjonert	152
5.2.3 Kapitlet med Udāyi	153
5.2.3.1 (46.21) Oppvåkning	153
5.2.3.2 (46.22) Oppvåkningsfaktorene	154
5.2.3.3 (46.23) Årsaker	155
5.2.3.4 (46.24) Usystematisk tenkning	156
5.2.3.5 (46.25) Det som ikke visner	157
5.2.3.6 (46.26) Utslettelse av begjæret	158
5.2.3.7 (46.27) Slutt på begjæret	159
5.2.3.8 (46.28) Gjennombrudd	160
5.2.3.9 (46.29) Den ene tingen som fjerner bindinger	161
5.2.3.10 (46.30) Udāyi	162
5.2.4 Kapitlet om hindringer	164
5.2.4.1 (46.31) Første samtale om det som er sunt	164
5.2.4.2 (46.32) Andre samtale om det som er sunt	165
5.2.4.3 (46.33) Forurensninger	166
5.2.4.4 (46.34) Uten forurensninger	167
5.2.4.5 (46.35) Usystematisk tenkning	168
5.2.4.6 (46.36) Systematisk tenkning	169
5.2.4.7 (46.37) Visdom	170
5.2.4.8 (46.38) Bremses og hindringer	171
5.2.4.9 (46.39) Treet	173
5.2.4.10 (46.40) Hindringer	174
5.2.5 Kapitlet med keiseren	175

5.2.5.1 Hovmod.	175
5.2.5.2 (46.42) Keiseren	176
5.2.5.3 (46.43) Hvordan man overvinner Måras hær	177
5.2.5.4 (46.44) Uvettige idioter.	178
5.2.5.5 (46.45) Kloke og intelligente folk.	179
5.2.5.6 (46.46) Tapere.	180
5.2.5.7 (46.47) Vinnere.	181
5.2.5.8 (46.48) Sola.	182
5.2.5.9 (46.49) Indre faktorer	183
5.2.5.10 (46.50) Ytre faktorer.	184
5.2.6 Kapitlet med samtaler	185
5.2.6.1 (46.51) Næring	185
5.2.6.2 (46.52) En metode.	190
5.2.6.3 (46.53) Bålet	193
5.2.6.4 (46.54) Vennlighet	196
5.2.6.5 (46.55) Saigàrava	200
5.2.6.6 (46.56) Abhaya	205
5.2.7 Kapitlet om meditasjon på innpust og utpust.	207
5.2.7.1 (46.57) De store fruktene av å meditere på skjelettet	207
5.2.7.2 (46.63) Markspiste lik.	210
5.2.7.3 (46.64) Blåsorte lik	211
5.2.7.4 (46.65) Oppsprukne lik.	212
5.2.7.5 (46.66) Oppblåste lik	213
5.2.7.6 (46.67) Vennlighet	214
5.2.7.7 (46.68) Medlidenhet	215
5.2.7.8 (46.69) Medglede	216
5.2.7.9 (46.70) Sinnslikevekt	217
5.2.7.10 (46.71) Meditasjon på innpust og utpust.	218
5.2.8 Kapitlet om avslutning.	219
5.2.8.1 (46.72) Det urene	219
5.2.8.2 (46.73) Døden.	220
5.2.8.3 (46.74) Det motbydelige ved mat	221
5.2.8.4 (46.75) Avsmak for hele verden	222

5.2.8.5 (46.76) Forgjengeligheit.	223
5.2.8.6 (46.77) Lidelse	224
5.2.8.7 (46.78) Ikke vår egen	225
5.2.8.8 (46.79) Å slippe taket	226
5.2.8.9 (46.80) Lidenskapsløshet	227
5.2.8.10 (46.81) Avslutning	228
5.2.9 Kapitlet om Ganges	229
5.2.9.1–12 (46.82) Ganges, osv.	229
5.2.10 Kapitlet om flid	230
5.2.10.1–10 (46.83) Han som har kommet fram til sannheten, osv.	230
5.2.11 Kapitlet om handlinger som krever styrke.	231
5.2.11.1–12 (46.84) Styrke, osv.	231
5.2.12 Kapitlet om lengsler.	232
5.2.12.1–10 (45.85) Lengsler, osv.	232
5.2.13 Kapitlet om flom	233
5.2.13.1–8 (46.86–87) Flom osv.	233
5.2.14–18 Repriser	234
5.3 Samtaler om oppmerksomhetstrening.	235
5.3.1 Kapitlet i Ambapålilunden.	235
5.3.1.1 (47.1) I Ambapålilunden.	235
5.3.1.2 (47.2) Oppmerksomhet.	236
5.3.1.3 (47.3) Munken.	237
5.3.1.4 (47.4) Såla.	238
5.3.1.5 (47.5) En ansamling av usunne faktorer.	240
5.3.1.6 (47.6) Hauken	241
5.3.1.7 (47.7) Apen.	243
5.3.1.8 (47.8) Kokken.	245
5.3.1.9 (47.9) Mesteren er syk.	247
5.3.1.10 (47.10) Strukturert og fri meditasjon	249
5.3.2 Kapitlet om Nålanda	251
5.3.2.1 (47.11) En stor mann.	251
5.3.2.2 (47.12) Samtale i Nålanda.	252

5.3.2.3 (47.13) Sàriputta dør	254
5.3.2.4 (47.14) Ukkacela.	256
5.3.2.5 (47.15) Bàhiya.	258
5.3.2.6 (47.16) Uttiya	259
5.3.2.7 (47.17) Edle veier	260
5.3.2.8 (47.18) Brahma	261
5.3.2.9 (47.19) Seg selv og andre	263
5.3.2.10 (47.20) Den vakreste jenta	264
5.3.3 Kapitlet om å bevare god atferd	265
5.3.3.1 God atferd	265
5.3.3.2 (47.22) Om å bevare	266
5.3.3.3 (47.23) Om å gå til grunne	267
5.3.3.4 (47.24) Det rene	268
5.3.3.5 (47.25) En brahman	269
5.3.3.6 (47.26) I begrenset grad	270
5.3.3.7 (47.27) Til fullkommenhet	271
5.3.3.8 (47.28) Verden	272
5.3.3.9 (47.29) Sirivaóóha.	273
5.3.3.10 (47.30) Mánadinna	275
5.3.4 Kapitlet om det som ingen hadde fortalt meg	277
5.3.4.1 (47.31) Det som ingen hadde fortalt meg	277
5.3.4.2 (47.32) Lidenskapsløshet	278
5.3.4.3 (47.33) Slurv	279
5.3.4.4 (47.34) Utvikling.	280
5.3.4.5 (47.35) Oppmerksomhet	281
5.3.4.6 (47.36) Ett av to	282
5.3.4.7 (47.37) Handlingstrang	283
5.3.4.8 (47.38) Full forståelse	284
5.3.4.9 (47.39) Utvikling.	285
5.3.4.10 (47.40) Analyse.	286
5.3.5 Kapitlet om det som ikke dør.	287
5.3.5.1 (47.41) Det som ikke dør	287
5.3.5.2 (47.42) Hvordan tingene oppstår	288

5.3.5.3 (47.53) Veien	289
5.3.5.4 (47.44) Oppmerksomhet	291
5.3.5.5 (47.45) En ansamling av sunne faktorer	292
5.3.5.6 (47.46) Beskyttet av regelverket	293
5.3.4.7 (47.47) Dårlig oppførsel	294
5.3.5.8 (47.48) Venner	295
5.3.5.9 (47.49) Følelser	296
5.3.5.10 (47.50) Mentale forurensninger	297
5.3.6.1 (47.51) – 5.3.10.10 (47.55) Kapitlet med repriser om Ganges osv.	298
5.4 Samtaler om evnene	299
5.4.1 Kapitlet om renhet	299
5.4.1.1 (48.1) Renhet.	299
5.4.1.2 (48.2) Den første teksten om å gå ut i strømmen	300
5.4.1.3 (48.3) Den andre teksten om å gå ut i strømmen	301
5.4.1.4 (48.4) Den første teksten om arahanter.	302
5.4.1.5 (48.5) Den andre teksten om arahanter.	303
5.4.1.6 (48.6) Den første teksten om filosofer og brahmaner	304
5.4.1.7 (48.7) Den andre teksten om filosofer og brahmaner	305
5.4.1.8 (48.8) Synspunkt.	306
5.4.1.9 (48.9) Den første analysen	307
5.4.1.10 (48.10) Den andre analysen.	308
5.4.2 Kapitlet om i mindre grad	310
5.4.2.1 (48.11) Om å utvikle.	310
5.4.2.2 (48.12) Den første kortfattede belæringen	311
5.4.2.3 (48.13) Den andre kortfattede belæringen	312
5.4.2.4 (48.14) Den tredje kortfattede belæringen	313
5.4.2.5 (48.15) Den første detaljerte belæringen.	314
5.4.2.6 (48.15) Den andre detaljerte belæringen.	315
5.4.2.7 (48.17) Den tredje detaljerte belæringen.	316
5.4.2.8 (48.18) Praksis	317
5.4.2.9 (48.19) Fullført	318
5.4.2.10 (48.20) Om å gjøre slutt på negative tendenser.	319

5.4.3	Kapitlet om seks evner.	320
5.4.3.1	(48.21) Ny tilblivelse	320
5.4.3.2	(48.22) Tre evner.	321
5.4.3.3	(48.23) Evnen til innsikt	322
5.4.3.4	(48.24) Ett frø	323
5.4.3.5	(48.25) Renhet.	324
5.4.3.6	(48.26) Den som har gått ut i strømmen	325
5.4.3.7	(48.27) Arahanten	326
5.4.3.8	(48.28) Den fullkomment oppvåkne	327
5.4.3.9	(48.29) Den første teksten om filosofer og brahmaner	328
5.4.3.10	(48.30) Den andre teksten om filosofer og brahmaner	329
5.4.4	Kapitlet om evnen til å føle behag.	330
5.4.4.1	(48.31) Renhet.	330
5.4.4.2	(48.32) Den som har gått ut i strømmen	331
5.4.4.3	(48.33) Arahanten	332
5.4.4.4	(48.34) Den første teksten om filosofer og brahmaner	333
5.4.4.5	(48.35) Den andre teksten om filosofer og brahmaner	334
5.4.4.6	(48.36) Den første analysen	335
5.4.4.7	(48.37) Den andre analysen.	336
5.4.4.8	(48.38) Den tredje analysen	337
5.4.4.9	(48.39) Lignelsen om fyrpinnene	338
5.4.4.10	(48.40) En annen rekkefølge.	339
5.4.5	Kapitlet om alderdom	341
5.4.5.1	(48.41) Alderdom	341
5.4.5.2	(48.42) Brahmanen Uōōābha	342
5.4.5.3	(48.43) Såketa	344
5.4.5.4	(48.44) Huset ved østporten	346
5.4.5.5	(48.45) Den første samtalen i Østparken	348
5.4.5.6	(48.46) Den andre samtalen i Østparken.	349
5.4.5.7	(48.47) Den tredje samtalen i Østparken	350
5.4.5.8	(48.48) Den fjerde samtalen i Østparken	351
5.4.5.9	(48.49) Piōōola-Bhàradvāja	352
5.4.5.10	(48.50) Markedsbyen	353

5.4.6	Kapitlet med villsvingrotten	355
5.4.6.1	(48.51) Såla	355
5.4.6.2	(48.52) Blant mallaene	356
5.4.6.3	(48.53) Under opplæring.	357
5.4.6.4	(48.54) Fotsporet.	359
5.4.6.5	(48.55) Kjerneved	360
5.4.6.6	(48.56) Stå fast	361
5.4.6.7	(48.57) Brahma Sahampati	362
5.4.6.8	(48.58) Villsvingrotten	363
5.4.6.9	(48.59) Den første teksten om tilblivelse	365
5.4.6.10	(48.60) Den andre teksten om tilblivelse	366
5.4.7	Kapitlet om det som fører til oppvåkning	367
5.4.7.1	(48.61) Bindinger	367
5.4.7.2	(48.62) Tendenser	368
5.4.7.3	(48.63) Full forståelse av veien.	369
5.4.7.4	(48.64) Å utrydde de negative tendensene	370
5.4.7.5	(48.65) Den første teksten om resultater.	371
5.4.7.6	(48.66) Den andre teksten om resultater.	372
5.4.7.7	(48.67) Den første teksten om trær.	373
5.4.7.8	(48.68) Den andre teksten om trær	374
5.4.7.9	(48.69) Den tredje teksten om trær.	375
5.4.7.10	(48.70) Den fjerde teksten om trær.	376
5.4.8	– 17 Kapitler med repetisjoner.	377
5.5	Samtaler om rett bestrebelse	378
5.5.1–5	Kapitlet om Ganges med repriser.	378
5.6	Samtaler om kreftene	379
5.7	Samtaler om grunnlagene for suksess.	380
5.7.1	Kapitlet ved Cápala	380
5.7.1.1	(51.1) Fra denne bredden til den andre bredden	380
5.7.1.2	(51.2) Om å mislykkes	381
5.7.1.3	(51.3) De edle	382
5.7.1.4	(51.4) Avsky	383
5.7.1.5	(51.5) Begrensede grunnlag for suksess	384

5.7.1.6 (51.6) Fullstendig grunnlag for suksess	385
5.7.1.7 (51.7) Munken.	386
5.7.1.8 (51.8) Den oppvåkne	388
5.7.1.9 (51.9) Kunnskap	389
5.7.1.10 (51.10) Helligdommen	390
5.7.2 Kapitlet med palasset som ble rystet	393
5.7.2.1 (51.11) Før oppvåkningen.	393
5.7.2.2 (51.12) Store frukter	396
5.7.2.3 (51.13) Interesse	397
5.7.2.4 (51.14) Moggallāna.	399
5.7.2.5 (51.15) Brahmanen Uōōābha	401
5.7.2.6 (51.16) Den første teksten om filosofer og brahmaner.	403
5.7.2.7 (51.17) Den andre teksten om filosofer og brahmaner.	404
5.7.2.8 (51.18) Munken.	405
5.7.2.9 (51.19) Undervisning	406
5.7.2.10 (51.20) Analyse.	407
5.7.3 Kapitlet med jernkula.	410
5.7.3.1 Veien (51.21)	410
5.7.3.2 (51.22) Jernkula	413
5.7.3.3 (51.23) Munken.	415
5.7.3.4 (51.24) Renhet.	416
5.7.3.5 (51.25) Den første teksten om resultater.	417
5.7.3.6 (51.26) Den andre teksten om resultater.	418
5.7.3.7 (51.27) Den første samtalen med ānanda	419
5.7.3.8 (51.28) Den andre samtalen med ānanda	420
5.7.3.9 (51.29) En samtale med munkene	421
5.7.3.10 (51.30) En annen samtale med munkene	422
5.7.3.11 (51.31) Moggallāna	423
5.7.3.12 (51.32) Han som har kommet fram til sannheten	425
5.7.4–7 Kapitlet om Ganges med repriser.	427
5.7.4.1–12 (51.33) Repriser med Ganges	427
5.7.8 Kapitlet om flom	428
5.7.8.1–10 (51.34) Flom osv.	428

5.8 Samtaler med Anuruddha	429
5.8.1 Kapitlet om ensomhet	429
5.2.1.1 (52.1) Den første teksten om ensomhet	429
5.8.1.2 (52.2) Den andre teksten om ensomhet.	431
5.8.1.3 (52.3) Ved Sutanu.	432
5.8.1.4 (52.4) Den første samtalen i Kaktuslunden.	433
5.8.1.5 (52.5) Den andre samtalen i Kaktuslunden.	434
5.8.1.6 (52.6) Den tredje samtalen i Kaktuslunden.	435
5.8.1.7 (52.7) Om å utslette begjæret	436
5.8.1.8 (52.8) Samtalen i hytta ved sal-treet	437
5.8.1.9 (52.9) Samtalen i Ambapålis lund	438
5.8.1.10 (52.10) Alvorlig sykdom.	439
5.8.2 Andre kapittel.	440
5.8.2.1 (52.11) Kassapa.	440
5.8.2.2 (52.12) Paranormale ferdigheter	441
5.8.2.3 (52.13) Guddommelig hørsel	442
5.8.2.4 (52.14) Psykologisk innsikt.	443
5.8.2.5 (52.15) Årsaker	444
5.8.2.6 (52.16) Om å forstå handlinger og resultater	445
5.8.2.7 (52.17) All slags praksis	446
5.8.2.8 (52.18) Forskjellige former.	447
5.8.2.9 (52.19) Forskjellige tilbøyeligheter.	448
5.8.2.10 (52.20) Forskjellige evner.	449
5.8.2.11 (52.21) Om meditasjon	450
5.8.2.12 (52.22) Tidligere oppholdssteder	451
5.8.2.13 (52.23) Overmenneskelig syn	452
5.8.2.14 (52.24) Om å utslette negative tendenser	453
5.9 Samtaler om meditasjonstilstander	454
5.9.1 Kapitlet om Ganges, med repriser	454
5.9.1.1–12 (53.1) Tolv suttaer om meditasjonstilstander	454
5.9.5 Kapitlet om flom	455
5.9.5.1–10 (53.2) Flom osv.	455
5.10 Samtaler om oppmerksomhet på pusten	456

5.10.1	Kapitlet om én ferdighet	456
5.10.1.1	(54.1) Den ene ferdigheten	456
5.10.1.2	(54.2) Oppvåkningsfaktorene	458
5.10.1.3	(54.3) Den rene	459
5.10.1.4	(54.4) Den første teksten om frukter.	460
5.10.1.4	(54.4) Den andre teksten om frukter.	461
5.10.1.6	(54.6) Ariñña.	462
5.10.1.7	(54.7) Kappina	464
5.10.1.8	(54.8) Lignelsen om lampa	466
5.10.1.9	(54.9) Vesālā.	469
5.10.1.10	(54.10) Kimila.	471
5.10.2	Andre kapittel.	474
5.10.2.1	Ichhānaīgala.	474
5.10.2.2	(54.12) Et spørsmål.	476
5.10.2.3	(54.13) Den første samtalen med ânanda	478
5.10.2.4	(54.14) Den andre samtalen med ânanda	482
5.10.2.5	(54.15) Den første samtalen med munkene	483
5.10.2.6	(54.16) Den andre samtalen med munkene.	484
5.10.2.7	(54.17) Om å bli kvitt bindinger.	485
5.10.2.8	(54.18) Om å hogge over tilbøyelighetene	486
5.10.2.9	(54.19) Sikker kunnskap om veien	487
5.10.2.10	(54.20) Om å utslette de negative tendensene.	488
5.11	Samtaler om å gå ut i strømmen	489
5.11.1	Kapitlet ved Bambusporten	489
5.11.1.1	(55.1) Keiseren	489
5.11.1.2	(55.2) Om å fordype seg i det høyverdige liv	491
5.11.1.3	(55.3) Samtale med Dāghavu	492
5.11.1.4	(55.4) Den første samtalen med Sàriputta.	494
5.11.1.5	(55.5) Den andre samtalen med Sàriputta.	495
5.11.1.6	(55.6) Kammerherren	496
5.11.1.7	(55.7) Bambusporten.	499
5.11.1.8	(55.8) Den første samtalen i mursteinhallen.	502
5.11.1.9	(55.9) Den andre samtalen i mursteinshallen	504

5.11.1.10 (55.10) Den tredje samtalen i mursteinshallen	505
5.11.2 Kapitlet om Kongeparken	507
5.11.2.1 (55.11) Tusen nonner	507
5.11.2.2 (55.12) Brahmanene	508
5.11.2.3 (55.13) ânanda.	510
5.11.2.4 (55.14) Frykten for framtidige lidelser	512
5.11.2.5 (55.15) Frykten for framtidige lidelser på et pinefullt sted	513
5.11.2.6 (55.16) Den første teksten om venner og kolleger	514
5.11.2.7 (55.17) Den andre teksten om venner og kolleger	515
5.11.2.8 (55.18) Moggallânas første samtale med gudene	516
5.11.2.9 (55.19) Moggallânas andre samtale med gudene	517
5.11.2.10 (55.20) Den tredje samtalen med gudene	518
5.11.3 Kapitlet med Saraḍâni	519
5.11.3.1 (55.21) Den første samtalen med Mahànâma.	519
5.11.3.2 (55.22) Den andre samtalen med Mahànâma	520
5.11.3.3 (55.23) Samtalen med Godha	522
5.11.3.4 (55.24) Den første samtalen om sakyaen Saraḍâni	524
5.11.3.5 (55.25) Den andre samtalen om sakyaen Saraḍâni	526
5.11.3.6 (55.26) Den første samtalen med Anâthapiḍḍika	529
5.11.3.7 (55.27) Den andre samtalen med Anâthapiḍḍika	532
5.11.3.8 (55.28) Den første teksten om å fjerne frykten for å bli hatet	534
5.11.3.9 (55.29) Den andre teksten om å fjerne frykten for å bli hatet	536
5.11.3.10 (55.30) Licchavien Nandaka.	537
5.11.4 Kapitlet om å samle gode fortjenester	538
5.11.4.1 (55.31) Den første teksten om å samle gode fortjenester . .	538
5.11.4.2 (55.32) Den andre teksten om å samle gode fortjenester . .	539
5.11.4.3 (55.33) Den tredje teksten om å samle gode fortjenester . .	540
5.11.4.4 (55.34) Den første teksten om veier til gudene.	541
5.11.4.5 (55.35) Den andre teksten om veier til gudene.	542
5.11.4.6 (55.36) I gudenes forsamling	543

5.11.4.7 (55.37) Mahànàma	544
5.11.4.8 (55.38) Regn	545
5.11.4.9 (55.39) Kàëigodha.	546
5.11.4.10 (55.40) Nandiya	548
5.11.5 Kapitlet om å samle gode fortjenester, med vers.	550
5.11.5.1 (55.41) Den første teksten om å samle gode fortjenester . .	550
5.11.5.2 (55.42) Den andre teksten om å samle gode fortjenester . .	552
5.11.5.3 (55.43) Den tredje teksten om å samle gode fortjenester . .	554
5.11.5.4 (55.44) Den første teksten om stor rikdom.	556
5.11.5.5 (55.45) Den andre teksten om stor rikdom	557
5.11.5.6 (55.46) Den rene	558
5.11.5.7 (55.47) Nandiya	559
5.11.5.8 (55.48) Bhaddiya.	560
5.11.5.9 (55.49) Mahànàma	561
5.11.5.10 (55.50) Faktorene	562
5.11.6 Kapitlet om den forstandige.	563
5.11.6.1 (55.51) En tekst med vers	563
5.11.6.2 (55.52) Regntiden	565
5.11.6.3 (55.53) Dhammadinna	567
5.11.6.4 (55.54) Sykebesøk.	569
5.11.6.5 (55.55) Fire aktiviteter som fører til at man går ut i strømmen	571
5.11.6.6 (55.56) Fire aktiviteter som fører til at man vender tilbake bare én gang	572
5.11.6.7 (55.57) Fire aktiviteter som fører til at man ikke vender tilbake 573	573
5.11.6.8 (55.58) Fire aktiviteter som fører til at man blir arahant . .	574
5.11.6.9 (55.59) Fire aktiviteter som fører til at man mottar visdom	575
5.11.6.10 (55.60) Fire aktiviteter som fører til at visdommen vokser	576
5.11.6.11 (55.61) Fire aktiviteter som fører til dyp visdom	577
5.11.7 Kapitlet om stor visdom.	578
5.11.7.1 (55.62) Stor visdom	578

5.11.7.2–13 (55.63–74) Mange slags visdom	579
5.12. Samtaler om sannhetene	580
5.12.1 Kapitlet om konsentrasjon	580
5.12.1.1 (56.1) Konsentrasjon	580
5.12.1.2 (56.2) Meditere i ensomhet	581
5.12.1.3 (56.3) Den første teksten om sønner av god familie	582
5.12.1.4 (56.4) Den andre teksten om sønner av god familie	583
5.12.1.5 (56.5) Den første teksten om filosofer og brahmaner	584
5.12.1.6 (56.6) Den andre teksten om filosofer og brahmaner	585
5.12.1.7 (56.7) Tanker	586
5.12.1.8 (56.8) Refleksjoner	587
5.12.1.9 (56.9) Smålig krangel	588
5.12.1.10 (56.10) Tomprat	589
5.12.2 Kapitlet om lærens hjul	590
5.12.2.1 (56.11) Da lærens hjul ble satt i bevegelse	590
5.12.2.2 (56.12) Han som har kommet fram til sannheten	593
5.12.2.3 (56.13) Gruppene av involveringsfaktorer	594
5.12.2.4 (56.14) De indre sansefunksjonsfeltene	595
5.12.2.5 (56.15) Den første teksten om hva man bør huske	596
5.12.2.6 (56.16) Den andre teksten om hva man bør huske	597
5.12.2.7 (56.17) Uvitenhet	598
5.12.2.8 (56.18) Kunnskap	599
5.12.2.9 (56.19) Illustrasjoner	600
5.12.2.10 (56.20) Sannhet	601
5.12.3 Kapitlet om Koṇigàma	602
5.12.3.1 Den første samtalen i Koṇigàma	602
5.12.3.2 (56.22) Den andre samtalen i Koṇigàma	603
5.12.3.3 (56.23) Den fullkomment oppvåkne	605
5.12.3.4 (56.24) Arahamter	606
5.12.3.5 (56.25) Utslettelse av negative tendenser	607
5.12.3.6 (56.26) Venner	608
5.12.3.7 (56.27) Sannhet	609
5.12.3.8 (56.28) Verden	610

5.12.3.9 (56.29) Noe man må forstå	611
5.12.3.10 (56.30) Gavampati	612
5.12.4 Kapitlet om sāsāpalunden	613
5.12.4.1 (56.31) Samtalen i sāsāpalunden.	613
5.12.4.2 (56.32) Akasieblader.	614
5.12.4.3 (56.33) Stokken.	615
5.12.4.4 (56.34) Det brenner!	616
5.12.4.5 (56.35) Hundre år	617
5.12.4.6 (56.36) Levende vesener.	618
5.12.4.7 (56.37) Den første lignelsen om sola	619
5.12.4.8 (56.38) Den andre lignelsen om sola	620
5.12.4.9 (56.39) Portstolpen	621
5.12.4.10 (56.40) Kverulanten	623
5.12.5 Kapitlet om stupet	624
5.12.5.1 (56.41) Spekulasjoner om verden.	624
5.12.5.2 (56.42) Stupet	626
5.12.5.3 (56.43) Ildebrann.	628
5.12.5.4 (56.44) Ikke bygg taket først!	630
5.12.5.5 (56.45) Hårstrået.	631
5.12.5.6 (56.46) Mørke.	632
5.12.5.7 (56.47) Den første teksten om skilpadden og åket	634
5.12.5.8 (56.48) Den andre teksten om skilpadden og åket	635
5.12.5.9 (56.49) Den første teksten om Sineru.	636
5.12.5.10 (56.50) Den andre teksten om Sineru	637
5.12.6 Kapitlet om forståelse	638
5.12.6.1 (56.51) Ytterst på neglen.	638
5.12.6.2 (56.52) Innsjøen	639
5.12.6.3 (56.53) Den første teksten om stedet der elvene møtes . . .	640
5.12.6.4 (56.54) Den andre teksten om stedet der elvene møtes. . .	641
5.12.6.5 (56.55) Den første teksten om jorda	642
5.12.6.6 (56.56) Den andre teksten om jorda	643
5.12.6.7 (56.57) Den første teksten om havet.	644
5.12.6.8 (56.58) Den andre teksten om havet	645

5.12.6.9 (56.59) Den første lignelsen om fjellet	646
5.12.6.10 (56.60) Den andre lignelsen om fjellet	647
5.12.7 Det første kapitlet med repetisjoner	648
5.12.7.1 (56.61) Som noe annet	648
5.12.7.2 (56.62) Utlandet	649
5.12.7.3 (56.63) Visdom	650
5.12.7.4 (56.64) Alkohol	651
5.12.7.5 (56.65) I vannet	652
5.12.7.6 (56.66) Respekt for mor	653
5.12.7.7 (56.67) Respekt for sin far	654
5.12.7.8 (56.68) Respekt for munkar	655
5.12.7.9 (56.69) Respekt for brahmaner	656
5.12.7.10 (56.70) Respekt for de eldre	657
5.12.8 Det andre kapitlet med repetisjoner	658
5.12.8.1 (56.71) Om å drepe	658
5.12.8.2 (56.72) Om å stjele	659
5.12.8.3 (56.73) Om seksuelle overtredelser	660
5.12.8.4 (56.74) Løgn	661
5.12.8.5 (56.75) Sladder	662
5.12.8.6 (56.76) Skjellsord	663
5.12.8.7 (56.77) Tomprat	664
5.12.8.8 (56.78) Om å skade planter	665
5.12.8.9 (56.79) Om å spise i utide	666
5.12.8.10 (56.80) Kosmetikk	667
5.12.9 Det tredje kapitlet med repetisjoner	668
5.12.9.1 (56.81) Sang og dans	668
5.12.9.2 (56.82) Store og høye senger	669
5.12.9.3 (56.83) Sølv og gull	670
5.12.9.4 (56.84) Ukokt ris	671
5.12.9.5 (56.85) Rått kjøtt	672
5.12.9.6 (56.86) Kvinner og jenter	673
5.12.9.7 (56.87) Slaver	674
5.12.9.8 (56.88) Geiter og sauer	675

5.12.9.9 (56.89) Høns og svin.	676
5.12.9.10 (56.90) Elefanter, kveg og hester	677
5.12.10 Det fjerde kapitlet med repetisjoner.	678
5.12.10.1 (56.91) Tomter og åkrer	678
5.12.10.2 (56.92) Kjøp og salg	679
5.12.10.3 (56.93) Ærender	680
5.12.10.4 (56.94) Falsk mål og vekt	681
5.12.10.5 (56.95) Korrupsjon og svindel	682
5.12.10.6–11 (56.96) Voldshandlinger	683
5.12.11 Kapitlet om de fem skjebner	684
5.12.11.1 (56.97) Død som menneske og gjenfødt i helvete	684
5.12.11.2 (56.98) Død som menneske og gjenfødt som dyr	685
5.12.11.3 (56.99) Død som menneske og gjenfødt som spøkelse.	686
5.12.11.4–5–6 (56.100) Død som menneske og gjenfødt som gud	687
5.12.11.7–9 (56.101) Død som gud og gjenfødt som gud	688
5.12.11.10–12 (56.102) Død som gud og gjenfødt som menneske	689
5.12.11.13–15 (56.103) Død i helvete og gjenfødt som menneske	690
5.12.11.16–18 (56.104) Død i helvete og gjenfødt som gud	691
5.12.11.19–21 (56.105) Død som dyr og gjenfødt som menneske	692
5.12.11.22–24 (56.106) Død som dyr og gjenfødt som gud	693
5.12.11.25–27 (56.107) Død som spøkelse og gjenfødt som menneske	694
5.12.11.28–29 (56.108) Død som spøkelse og gjenfødt som gud (1)	695
5.12.11.30 (56.109) Død som spøkelse og gjenfødt som gud (2).	696

5.1 Samtaler om veien

Maggasaṃyutta

5.1.1 Kapitlet om uvitenhet

Avijjāvagga

5.1.1.1 (45.1) Uvitenhet

Avijjāsutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren holdt til i Anāthapiṇḍikas park Jetalunden i Sāvattthī, henvendte han seg til munkene og sa:

“Munker!”

“Ja, Mester,” svarte munkene.

Mesteren sa:

“Usunne tilstander oppstår som følge av uvitenhet, munker, og de blir fulgt av manglende selvrespekt og respekt for andre. Den som styres av uvitenhet og ikke har kunnskaper, får feilaktige teorier. Den som har feilaktige teorier, treffer feilaktige beslutninger. Den som treffer feilaktige beslutninger, fører feilaktig tale. Den som fører feilaktig tale, utfører feilaktige handlinger. Den som utfører feilaktige handlinger, har feilaktig levemåte. Den som har feilaktig levemåte, har feilaktige bestrebelser. Den som har feilaktige bestrebelser, praktiserer feilaktig oppmerksomhet. Og den som praktiserer feilaktig oppmerksomhet, får feilaktig konsentrasjon.

Sunne tilstander oppstår som følge av kunnskap, og de blir fulgt av selvrespekt og respekt for andre. Den som styres av visdom og som har kunnskaper, får rett syn. Den som har rett syn, treffer rette beslutninger. Den som treffer rette beslutninger, fører rett tale. Den som fører rett tale, utfører rette handlinger. Den som utfører rette handlinger, har rett levemåte. Den som har rett levemåte, har rette bestrebelser. Den som har rette bestrebelser, praktiserer rett oppmerksomhet. Og den som praktiserer rett oppmerksomhet, får rett konsentrasjon.”

5.1.1.2 (45.2) Halvparten

Upaḍḍhasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var sakyaenes land, holdt han til i en av byene deres som het Nagaraka. Da gikk Ānanda bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned ved siden av ham. Så sa han:

“Godt vennskap, godt samhold og en vennlig omgangstone utgjør halvparten av edel livsførsel, Mester.”

“Nei, Ānanda . Ikke halve, men hele den edle livsførsel består av godt vennskap, godt samhold og en vennlig omgangstone! En munk som tar vare på godt vennskap, godt samhold og en vennlig omgangstone vil lettere kunne praktisere den åttedelte veien og gjøre framgang i den.

Hvordan gjør han det?

Hvis en munk utvikler rett syn basert på tilbaketrukkethet, lidenskapsløshet og opphør og med sikte på å slippe taket, og deretter utvikler rett tanke, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon basert på de samme tingene – da praktiserer han den åttedelte veien og gjør framgang i den mens han tar vare på godt vennskap, godt samhold og en vennlig omgangstone.

Når jeg derfor sier at men hele den edle livsførsel består av godt vennskap, godt samhold og en vennlig omgangstone, er det slik dette skal forstås, Ānanda . Det er nettopp fordi jeg viser godt vennskap at levende vesener som er underlagt tilblivelse, forfall, undergang, sorg, klage, smerte, tungsinn og mismot blir befridd fra disse tingene.

Når jeg derfor sier at hele den edle livsførsel består av godt vennskap, godt samhold og en vennlig omgangstone, er det slik dette skal forstås, Ānanda.”

5.1.1.3 (45.3) Sāriputta

Sāriputtasutta

En gang da de var i Sāvatti, gikk Sāriputta bort til Mesteren, hilste høvlig på ham og satte seg ned. Så sa han:

“Godt samhold og en vennlig omgangstone utgjør hele den edle livsførsel, Mester.”

“Godt sagt, Sāriputta! Hele den edle livsførsel består av godt vennskap, godt samhold og en vennlig omgangstone! En munk som tar vare på godt vennskap, godt samhold og en vennlig omgangstone vil lettere kunne praktisere den åttedelte veien og gjøre framgang i den.

Hvordan gjør han det?

Hvis en munk utvikler rett syn basert på tilbaketrukkethet, lidenskapsløshet og opphør og med sikte på å slippe taket, og deretter utvikler rett tanke, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon basert på de samme tingene – da praktiserer han den åttedelte veien og gjør framgang i den mens han tar vare på godt vennskap, godt samhold og en vennlig omgangstone.

Når jeg derfor sier at men hele den edle livsførsel består av godt vennskap, godt samhold og en vennlig omgangstone, er det slik dette skal forstås, Sāriputta. Det er nettopp fordi jeg viser godt vennskap at levende vesener som er underlagt tilblivelse, forfall, undergang, sorg, klage, smerte, tungsinn og mismot blir befridd fra disse tingene.

Når jeg derfor sier at hele den edle livsførsel består av godt vennskap, godt samhold og en vennlig omgangstone, er det slik dette skal forstås, Sāriputta.”

5.1.1.4 (45.4) Brahmanen Jānussoṇi

Jānussoṇibrāmaṇasutta

En morgen da han var i Sāvatti, sto Ānanda opp, kledde på seg, tok kappe og bolle og gikk ut i byen for å motta matgaver. Der fikk han se brahmanen Jānussoṇi kjøre ut av byen i en stor, overdekt vogn med hvite hester foran. Alt var hvitt, både hestene og seletøyet deres, vogna og utstyret på vogna. Tømmene var hvite, kuskens svepe var hvit, parasollen var hvit, turbanen var hvit, klærne var hvite, sandalene var hvite, og tjenerne viftet ham med hvite vifter av hestehår. Da folk fikk se dette, utbrøt de:

“Dette må sannelig være Brahmas vogn! Slik ser sikkert Brahmas vogn ut!”

Da Ānanda var ferdig med matrunden og hadde spist, gikk han bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned. Så fortalte han hva han hadde sett og hørt, og la til:

“Er det mulig å peke ut noen ‘Brahmas vogn’ i denne læren og disiplinen, Mester?”

“Det er mulig, Ānanda. Den edle åttedelte veien kan man godt kalle ‘Brahmas vogn’, ‘lærens vogn’ eller ‘den uforlignelige seier i kampen’.

Når rett syn blir utviklet og flittig praktisert, gjør det slutt på lidenskaper, hat og vrangforestillinger. Når rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon blir utviklet og flittig praktisert, gjør de slutt på lidenskaper, hat og vrangforestillinger.

Slik skal du forstå at man godt kan kalle den edle åttedelte veien for ‘Brahmas vogn’, ‘lærens vogn’ eller ‘den uforlignelige seier i kampen’, Ānanda.”

Slik talte Mesteren, og Den lykkelige la til disse versene:

“Den som alltid har tillit og visdom i tospann,
selvrespekt som vognstang bundet fast med sinnet,
oppmerksomheten som våken vognstyrer,
god moral som utstyr på vogna,

meditasjon som vognaksel og innsatsvilje som hjul,
sinnslikevekt i spann med meditasjon,
og med forgjengelighet som vogndekken,

velvilje og ikke-vold, og den som i tillegg
har ensomhetstrang som våpen,
og utholdenhet som lærbrynje,
ferdes uten å være bundet av noe.

Dette er den uforlignelige Brahmas vogn
som du har bygd selv, og i denne vogna
forlater den vise denne verden
og vinner en strålende seier.”

5.1.1.5 (45.5) Hva er hensikten?

Kimatthiyasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, kom mange munkar bort til ham, hilste høflig på ham og satte seg ned. Så sa de:

“Omvandrende filosofer som følger andre læremestere, spør oss hva som er hensikten med å leve det opphøyde liv under filosofen Gotama, Mester. Når vi får dette spørsmålet, svarer vi at vi lever det opphøyde liv under Mesteren for å oppnå full forståelse av lidelsen. Vi håper vi får fram Mesterens lære når vi svarer slik på disse spørsmålene, slik at vi ikke feilsiterer Mesteren, men forklarer læren både i store trekk og i de minste detaljer, slik at ikke noen andre som følger denne læren finner grunn til å kritisere oss?”

“Når dere svarer slik på disse spørsmålene, feilsiterer dere meg ikke, men forklarer læren både i store trekk og i de minste detaljer, slik at ikke noen andre som følger denne læren finner grunn til å kritisere dere, munkar. Dere lever det opphøyde liv under meg for å oppnå full forståelse av lidelsen.

Hvis omvandrende filosofer som følger andre læremestere, skulle spørre dere om det finnes en vei, om det finnes en metode for å oppnå full forståelse av lidelsen, kan dere svare dem at det finnes det. Og hva er veien, hva er metoden for å oppnå full forståelse av lidelsen, munkar? Det er den edle åttedelte veien, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er veien, dette er metoden for å oppnå full forståelse av lidelsen. Slik kan dere svare på slike spørsmål, munkar.”

5.1.1.6 (45.6) Samtale med en munk

Paṭhamāññatarabhikkhusutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, kom det en munk bort til ham. Munken hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Folk snakker om det opphøyde liv, Mester. Hva er det opphøyde liv, og hva fører det til?”

“Det opphøyde liv er den edle åttedelte veien, munk, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Det fører til at lidenskaper, hat og vrangforestillinger tar slutt.”

5.1.1.7 (45.7) Samtale med en annen munk

Dutiyāññatarabhikkhusutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, kom det en munk bort til ham. Munken hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Folk snakker om å fordrive lidenskaper, hat og vrangforestillinger, Mester. Hva vil det si å fordrive lidenskaper, hat og vrangforestillinger?”

“Det vil si det samme som nibbana, munk. Det å fordrive lidenskaper, hat og vrangforestillinger er en annen betegnelse for å gjøre slutt på negative tendenser i sinnet.”

Da munken hørte dette, sa han:

“Folk snakker om det udødelige, Mester. Hva er det udødelige, og hva er veien til det udødelige?”

“Utslettelsen av lidenskaper, hat og vrangforestillinger kalles det udødelige, munk. Og veien til det udødelige er den edle åttedelte veien, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon.”

5.1.1.8 (45.8) En analyse av den åttedelte veien

Vibhaṅgasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Jeg skal forklare den edle åttedelte veien for dere og gi dere en analyse av den, munk. Hør etter og følg godt med, så skal jeg forklare dette.”

“Ja vel, Mester,” svarte munkene.

Mesteren sa:

“Hva er den edle åttedelte veien, munk? Det er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon.

Hva er så rett syn? Det er kunnskap om lidelsen, kunnskap om lidelsens årsak, kunnskap om lidelsens opphør og kunnskap om veien som fører til lidelsens opphør. Dette kalles rett syn, munk.

Hva er så rett beslutning? Det er beslutning om nøysomhet, beslutning om ikke å skade noen og beslutning om ikke-vold. Dette kalles rett beslutning, munk.

Hva er så rett tale? Det er å avstå fra å fare med løgn, avstå fra å baktale noen, avstå fra sårende tale og avstå fra tomprat. Dette kalles rett tale, munk.

Hva er så rett handling? Det er å avstå fra å drepe levende vesener, avstå fra å ta det som ikke blir gitt, og avstå fra urette sansenytelser. Dette kalles rett handling, munk.

Hva er så rett levemåte? Det er når den edles elev avstår fra feilaktig levemåte og skaffer seg til livets opphold ved å praktisere rett levemåte. Dette kalles rett levemåte, munk.

Hva er så rett bestrebelse? Det er når munken bestreber seg på å fremme viljen til at dårlige og usunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, heller ikke skal oppstå. Dette setter han kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Han bestreber seg på å fremme viljen til å fordrive de dårlige og usunne tankeinnhold som allerede er oppstått. Dette setter han kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Han bestreber seg på å fremme viljen til at sunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, skal oppstå. Dette setter han kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Han bestreber seg på å fremme viljen til å la de sunne tankeinnhold som allerede er oppstått få feste seg, ikke forsømme dem, men la dem vokse, modnes og utvikle seg til de er fullkomne. Dette setter han kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Dette kalles rett bestrebelse, munk.

Hva er så rett oppmerksomhet? Det er når munken gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette kalles rett oppmerksomhet, munker.

Hva er så rett konsentrasjon? Det er når munken isolerer seg både fra sansenytelser og fra usunne idéer og går inn i første meditasjonstilstand, – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære, – og forblir i den. Så bringer han de innledende og fastholdende tanker til ro, og går inn i andre meditasjonstilstand, – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker, – og forblir i den. Deretter søker han ikke lenger glede, men hviler i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse føler han legemlig velvære, og går inn i tredje meditasjonstilstand, – den som de edle omtaler slik: ‘Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!’ – og forblir i den. Så forlater han velvære og lidelse; han legger tidligere gleder og sorger bak seg og går inn i fjerde meditasjonstilstand, – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag, – og forblir i den. Dette kalles rett konsentrasjon, munker.”

5.1.1.9 (45.9) Agner

Sūkasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Hvis man sikter feil når man griper eller trækker på en risagn eller hveteagn, trenger det ikke gjennom huden og det kommer ikke noe blod. Og hvorfor ikke? Det er fordi man griper agnen feil.

På samme måten er det hvis en munk sikter feil med sitt syn, sine teorier, og hvis han sikter feil med sin meditasjon, trenger han ikke gjennom uvitenheten til kunnskap, og han får ikke virkeliggjort nibbana. Og hvorfor ikke? Det er fordi han sikter feil med sine teorier.

Hvis man sikter riktig når man griper eller trækker på en risagn eller hveteagn, trenger det gjennom huden og det kommer blod. Og hvorfor? Det er fordi man griper agnen riktig. På samme måten er det hvis en munk sikter riktig med sitt syn, sine teorier, og hvis han sikter riktig med sin meditasjon, trenger han gjennom uvitenheten til kunnskap, og han får virkeliggjort nibbana. Og hvorfor? Det er fordi han sikter riktig med sine teorier.

Og hvordan sikter en munk riktig med sitt syn, sine teorier, og hvordan sikter han riktig med sin meditasjon slik at han trenger han gjennom uvitenheten til kunnskap, og han får virkeliggjort nibbana? Her utvikler munken rett syn, basert på ensomhet, lidenslapsløshet, avslutning og avkall. Han utvikler likedan rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon, basert på ensomhet, lidenslapsløshet, avslutning og avkall. Slik sikter riktig med sitt syn, sine teorier, og hvis han sikter riktig med sin meditasjon. Da trenger han gjennom uvitenheten til kunnskap, og han får virkeliggjort nibbana.”

5.1.1.10 (45.10) Nandiya

Nandiyasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, kom den omvandrende filosofen Nandiya bort til ham, hilste høflig på ham og pratet litt med ham før han satte seg ned. Så sa han:

“Hvilke faktorer er det som fører til nibbana, som har nibbana som mål og ender i nibbana, hvis de blir utviklet og flittig praktisert, Gotama?”

“Det er åtte faktorer er det som fører til nibbana, som har nibbana som mål og ender i nibbana, hvis de blir utviklet og flittig praktisert, Nandiya. Hvilke åtte? Det er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Disse åtte faktorene er det som fører til nibbana, som har nibbana som mål og ender i nibbana, hvis de blir utviklet og flittig praktisert, Nandiya.”

“Utmerket, Gotama, utmerket. Jeg ber deg regne meg som en legmannstilhenger som har søkt tilflukt i deg fra i dag av og så lenge jeg lever.”

5.1.2 Kapitlet om boliger

Vihāravagga

5.1.2.1 (45.11) Første samtale om boliger

Paṭhamavihārasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Nå vil jeg være alene i en halv måned, munk. Da skal ingen besøke meg bortsett fra å bringe meg mat.”

“Ja vel, Mester,” svarte munkene. Dermed var det ingen som besøkte ham bortsett fra å bringe ham mat.

Da den halve måneden var gått, kom Mesteren ut fra sin eneboertilværelse og talte til munkene:

“Nå har jeg bodd en stund slik jeg levde like etter at jeg nådde oppvåkningen, munk. Og jeg vet hvilke opplevelser som skyldes feilaktig syn og hvilke opplevelser som skyldes rett syn, hvilke opplevelser som skyldes feilaktig konsentrasjon og hvilke opplevelser som skyldes rett konsentrasjon, hvilke opplevelser som skyldes begjær, hvilke opplevelser som skyldes tanker og hvilke opplevelser som skyldes identifikasjoner.

Når begjæret ikke blir overvunnet, tankene ikke blir overvunnet og identifikasjonene ikke blir overvunnet, blir opplevelsene deretter. Når begjæret blir overvunnet, tankene blir overvunnet og identifikasjonene blir overvunnet, blir også opplevelsene deretter.

Den som ikke har oppnådd dette, arbeider for å oppnå det. Og når det er oppnådd, blir opplevelsene deretter.”

5.1.2.2 (45.12) Andre samtale om boliger

Dutiyavihārasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Nå vil jeg være alene i en halv måned, munk. Da skal ingen besøke meg bortsett fra å bringe meg mat.”

“Ja vel, Mester,” svarte munkene. Dermed var det ingen som besøkte ham bortsett fra å bringe ham mat.

Da den halve måneden var gått, kom Mesteren ut fra sin eneboertilværelse og talte til munkene:

“Nå har jeg bodd en stund slik jeg levde like etter at jeg nådde oppvåkningen, munk. Og jeg vet hvilke opplevelser som skyldes feilaktig syn og hvilke opplevelser som skyldes at det feilaktige synet blir overvunnet, jeg vet hvilke opplevelser som skyldes rett syn og hvilke opplevelser som skyldes at rett syn blir overvunnet, jeg vet hvilke opplevelser som skyldes begjær og hvilke opplevelser som skyldes at begjæret blir overvunnet, jeg vet hvilke opplevelser som skyldes tanker og hvilke opplevelser som skyldes at tankene blir overvunnet, jeg vet hvilke opplevelser som skyldes identifikasjoner og hvilke opplevelser som skyldes at identifikasjonene blir overvunnet. Jeg vet hvilke opplevelser som skyldes begjær, tanker og identifikasjoner, og jeg vet hvilke opplevelser som skyldes at disse blir overvunnet.

Den som ikke har oppnådd dette, arbeider for å oppnå det. Og når det er oppnådd, blir opplevelsene deretter.”

5.1.2.3 (45.13) Under opplæring

Sekkkhasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, kom en munk bort til ham, hilste høflig, satte seg og sa:

“Man snakker om å være under opplæring, Mester. Hva vil det si å være under opplæring?”

“Det vil si at man er under opplæring i rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er å være under opplæring, munk.”

5.1.2.4 (45.14) Første samtale om tilblivelse

Paṭhamauppādasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Det er åtte faktorer som blir til gjennom trening og praksis, selv om de ikke tidligere har vært til stede, men bare hvis en arahant som har kommet fram til sannheten, en som har nådd fullkommen oppvåkning, står fram. Hvilke åtte? Det er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Disse åtte faktorene blir til gjennom trening og praksis, selv om de ikke tidligere har vært til stede, men bare hvis en arahant som har kommet fram til sannheten, en som har nådd fullkommen oppvåkning, står fram, munker.”

5.1.2.5 (45.15) Andre samtale om tilblivelse

Dutiyauppādasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Det er åtte faktorer som blir til gjennom trening og praksis, selv om de ikke tidligere har vært til stede, men bare under den lykkeliges disiplin. Hvilke åtte? Det er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Disse åtte faktorene blir til gjennom trening og praksis, selv om de ikke tidligere har vært til stede, men bare under den lykkeliges disiplin, munker.”

5.1.2.6 (45.16) Første samtale om renhet

Paṭhamaparisuddhasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Det er åtte faktorer som er rene, helt rene, plettfrie og uten noen negative trekk. Selv om de ikke tidligere har vært til stede, oppstår de bare hvis en arahant som har kommet fram til sannheten, en som har nådd fullkommen oppvåkning, står fram. Hvilke åtte? Det er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Disse åtte faktorene som er rene, helt rene, plettfrie og uten noen negative trekk, oppstår selv om de ikke tidligere har vært til stede, men bare hvis en arahant som har kommet fram til sannheten, en som har nådd fullkommen oppvåkning, står fram, munker”

5.1.2.7 (45.17) Andre samtale om renhet

Dutiyaparisuddhasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Det er åtte faktorer som er rene, helt rene, plettfrie og uten noen negative trekk. Selv om de ikke tidligere har vært til stede, oppstår de bare under den lykkeliges disiplin. Hvilke åtte? Det er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Disse åtte faktorene som er rene, helt rene, plettfrie og uten noen negative trekk, oppstår selv om de ikke tidligere har vært til stede, men bare under den lykkeliges disiplin, munker.”

5.1.2.8 (45.18) Første samtale i Haneparken

Paṭhamakukkuṭārāmasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da munkene Ānanda og Bhadda var i Pāṭaliputta, bodde de i Haneparken. En kveld reiste Bhadda seg fra sin ensomme meditasjon og gikk bort til Ānanda. Han hilste høflig på ham, pratet litt med ham og satte seg ned. Så sa han:

“Man snakker om et uverdig liv, min venn. Hva menes med et uverdig liv?”

“Bra, min venn! Godt sagt! Du stiller et dypt spørsmål, et opplysende spørsmål, et godt spørsmål! Du spør meg altså om hva som menes med et uverdig liv?”

“Nettopp, min venn.”

“Et uverdig liv vil si å følge den feilaktige åttedelte veien, det vil si feilaktig syn, feilaktig beslutning, feilaktig tale, feilaktig handling, feilaktig levemåte, feilaktig bestrebelse, feilaktig oppmerksomhet og feilaktig konsentrasjon.”

5.1.2.9 (45.19) Andre samtale i Haneparken

Dutiyakukkuṭṭārāmasutta

En gang de var i Haneparken i Pāṭaliputta, gikk Bhadda bort til Ānanda og spurte:

“Man snakker om et høyverdig liv, min venn. Hva menes med et høyverdig liv? Og hva er målet for å leve et høyverdig liv?”

“Bra, min venn! Godt sagt! Du stiller et dypt spørsmål, et opplysende spørsmål, et godt spørsmål! Du spør meg altså om hva som menes med et høyverdig liv, og hva som er målet for å leve et høyverdig liv?”

“Nettopp, min venn.”

“Et høyverdig liv vil si å følge den edle åttedelte veien, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Og målet for å leve et høyverdig liv er å utslette lidenskaper, hat og vrangforestillinger.”

5.1.2.10 (45.20) Tredje samtale i Haneparken

Tatīyakukkuṭārāmasutta

En gang de var i Haneparken i Pāṭaliputta, gikk Bhadda bort til Ānanda og spurte:

“Man snakker om et høyverdig liv, min venn. Hva menes med et høyverdig liv? Hvem lever et høyverdig liv? Og hva er målet for å leve et høyverdig liv?”

“Bra, min venn! Godt sagt! Du stiller et dypt spørsmål, et opplysende spørsmål, et godt spørsmål! Du spør meg altså om hva som menes med et høyverdig liv, hvem som lever et høyverdig liv, og hva som er målet for å leve et høyverdig liv?”

“Nettopp, min venn.”

“Et høyverdig liv vil si å følge den edle åttedelte veien, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Den som følger den åttedelte veien, lever et høyverdig liv. Og målet for å leve et høyverdig liv er å utslette lidenskaper, hat og vrangforestillinger.”

5.1.3 Kapitlet om det som er galt

Micchattavagga

5.1.3.1 (45.21) Det som er galt

Micchattasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Jeg skal forklare for dere hva som er galt og hva som er riktig, munk, så hør godt etter!

Hva er det som er galt, munk? Det er feilaktig syn, feilaktig beslutning, feilaktig tale, feilaktig handling, feilaktig levemåte, feilaktig bestrebelse, feilaktig oppmerksomhet og feilaktig konsentrasjon. Dette er det som er galt, munk.

Og hva er det som er riktig? Det er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er det som er riktig, munk.”

5.1.3.2 (45.22) Det som er usunt

Akusaladhammsutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Jeg skal forklare for dere hva som er usunt og hva som er sunt, munkere, så hør godt etter!

Hva er det som er usunt, munkere? Det er feilaktig syn, feilaktig beslutning, feilaktig tale, feilaktig handling, feilaktig levemåte, feilaktig bestrebelse, feilaktig oppmerksomhet og feilaktig konsentrasjon. Dette er det som er usunt, munkere.

Og hva er det som er sunt? Det er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er det som er sunt, munkere.”

5.1.3.3 (45.23) Første samtale om praksis

Paṭhamapaṭipadāsutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Jeg skal forklare feilaktig og riktig praksis for dere, munkar, så hør godt etter!

Hva er feilaktig praksis? Det er feilaktig syn og så vidare, fram til feilaktig konsentrasjon. Dette kalles feilaktig praksis.

Og hva er riktig praksis? Det er rett syn og så vidare, fram til rett konsentrasjon. Dette kalles riktig praksis, munkar.”

5.1.3.4 (45.24) Andre samtale om praksis

Dutiyapaṭipadāsutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Jeg roser ikke feilaktig praksis verken hos dem som bor hjemme eller hos dem som har forlatt hjemmet, munk. Følger de en feilaktig praksis, vil de verken øke sin kunnskap eller nå fram til det som er sunt.

Hva er så feilaktig praksis? Det er feilaktig syn og så videre, fram til feilaktig konsentrasjon. Dette kalles feilaktig praksis. Jeg roser ikke feilaktig praksis verken hos dem som bor hjemme eller hos dem som har forlatt hjemmet, munk. Følger de en feilaktig praksis, vil de verken øke sin kunnskap eller nå fram til det som er sunt.

Men jeg roser riktig praksis både hos dem som bor hjemme og hos dem som har forlatt hjemmet, munk. Følger de en riktig praksis, vil de både øke sin kunnskap og nå fram til det som er sunt. Og hva er riktig praksis? Det er rett syn og så videre, fram til rett konsentrasjon. Dette kalles riktig praksis, munk. Jeg roser riktig praksis både hos dem som bor hjemme og hos dem som har forlatt hjemmet, munk. Følger de en riktig praksis, vil de både øke sin kunnskap og nå fram til det som er sunt.”

5.1.3.5 (45.25) Første samtale om dårlige mennesker

Paṭhamāsappurisasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Jeg skal lære dere om dårlige mennesker og om gode mennesker, munkar, så hør godt etter!

Hvem er det som er dårlige mennesker? Det er de som praktiserer feilaktig syn, feilaktig beslutning, feilaktig tale, feilaktig handling, feilaktig levemåte, feilaktig bestrebelse, feilaktig oppmerksomhet og feilaktig konsentrasjon. Dette er dårlige mennesker, munkar.

Og hvem er det som er gode mennesker? Det er de som praktiserer rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er gode mennesker, munkar.”

5.1.3.6 (45.26) Andre samtale om dårlige mennesker

Dutiyāsappurisasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Jeg skal lære dere om dårlige mennesker og om enda dårligere mennesker, og jeg skal lære dere om gode mennesker og om enda bedre mennesker, munkers, så hør godt etter!

Hvem er det som er dårlige mennesker? Det er de som praktiserer feilaktig syn, feilaktig beslutning, feilaktig tale, feilaktig handling, feilaktig levemåte, feilaktig bestrebelse, feilaktig oppmerksomhet og feilaktig konsentrasjon. Dette er dårlige mennesker, munkers.

Hvem er det som er enda dårligere mennesker? Det er de som praktiserer feilaktig syn, feilaktig beslutning, feilaktig tale, feilaktig handling, feilaktig levemåte, feilaktig bestrebelse, feilaktig oppmerksomhet og feilaktig konsentrasjon. Dette er enda dårligere mennesker, munkers.

Og hvem er det som er gode mennesker? Det er de som praktiserer rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er gode mennesker, munkers.

Hvem er det som er enda bedre mennesker? Det er de som praktiserer rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er enda bedre mennesker, munkers.”

5.1.3.7 (45.27) Krukka

Kumbhasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“På samme måte som ei krukke som ikke har noen støtte, har lett for å velte, og ei krukke som har støtte, ikke har så lett for å velte, er også sinnet, munker. Et sinn som ikke har noen støtte, har lett for å velte, og et sinn som har støtte, har ikke så lett for å velte.

Hva er til støtte for sinnet, munker? Det er den edle, åttedelte veien, som er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er en støtte for sinnet. På samme måte som ei krukke som ikke har noen støtte, har lett for å velte, og ei krukke som har støtte, ikke har så lett for å velte, er også sinnet, munker. Et sinn som ikke har noen støtte, har lett for å velte, og et sinn som har støtte, har ikke så lett for å velte.

5.1.3.8 (45.28) Konsentrasjon

Samādhisutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Jeg skal lære dere den edle og fullkomne konsentrasjon, munker, med metode og framgangsmåte for å oppnå den, så hør godt etter!

Hvordan er så den edle og fullkomne konsentrasjon, munker, med metode og framgangsmåte, munker? Den er slik: Rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse og rett oppmerksomhet. Når sinnet samles om ett punkt ved hjelp av disse sju faktorene og denne framgangsmåten, kalles det den edle og fullkomne konsentrasjon, munker, med metode og framgangsmåte, munker.”

5.1.3.9 (45.29) Følelser

Vedanāsutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Det finnes tre følelser, munker. Hvilke tre? Gode følelser, vonde følelser og følelser som verken er vonde eller gode. Dette er de tre følelsene. For å oppnå full forståelse av disse tre følelsene, bør man utvikle den edle åttedelte veien, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien man bør utvikle for å oppnå full forståelse av de tre følelsene, munker.”

5.1.3.10 (45.30) Uttiya

Uttiyasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, kom munken Uttiya bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Da jeg satt alene for meg selv, kom jeg til å tenke på følgende, Mester: Mesteren har sagt det finnes fem slags sansenytelser. Men hvilke fem slags sansenytelser er det han snakker om?”

“Bra, Uttiya, bra! Jeg har sagt det finnes fem slags sansenytelser. Men hvilke fem? Med øyet kan vi se gjenstander som er vakre og tiltalende, som vi ønsker oss og liker, og som vekker begjær og lengsel i oss. Med øret kan vi høre lyder, ... nesa og dufter, ... tunga og smaksinntrykk, ... kroppen og berøringer, ... sinnet og ideer som er vakre og tiltalende, som vi ønsker oss og liker, og som vekker begjær og lengsel i oss. Dette er de fem slags sansenytelser jeg har snakket om, Uttiya.

For å slippe taket i disse fem sansenytelsene, bør man utvikle den edle åttedelte veien, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien man bør utvikle for å slippe taket i de fem slags sansenytelser.”

5.1.4 Kapitlet om oppførsel

Paṭipattivagga

5.1.4.1 (45.31) Første samtale om oppførsel

Paṭhamapaṭipattisutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Jeg skal lære dere om dårlig oppførsel og om god oppførsel, munkere, så hør godt etter!

Hva er dårlig oppførsel, munkere? Det er feilaktig syn, feilaktig beslutning, feilaktig tale, feilaktig handling, feilaktig levemåte, feilaktig bestrebelse, feilaktig oppmerksomhet og feilaktig konsentrasjon. Dette kalles dårlig oppførsel.

Hva er så god oppførsel? Det er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette kalles god oppførsel, munkere.”

5.1.4.2 (45.32) Andre samtale om oppførsel

Dutiyapaṭipattisutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Jeg skal lære dere om dårlig veiledning og om god veiledning, munkar, så hør godt etter!

Hva er dårlig veiledning, munkar? Det er når man blir veiledet til feilaktig syn, feilaktig beslutning, feilaktig tale, feilaktig handling, feilaktig levemåte, feilaktig bestrebelse, feilaktig oppmerksomhet og feilaktig konsentrasjon. Dette kalles dårlig veiledning.

Hva er så god veiledning? Det er når man blir veiledet til rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette kalles god veiledning, munkar.”

5.1.4.3 (45.33) Om å sluntre unna

Viraddhasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“De som sluntrer unna den edle åttedelte veien, sluntrer dermed unna den edle åttedelte veien til å gjøre fullstendig slutt på lidelsen, munker. Men de som flittig følger opp den edle åttedelte veien, følger dermed opp den edle åttedelte veien til å gjøre fullstendig slutt på lidelsen.

Og hva er så den edle åttedelte veien? Det er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. De som sluntrer unna den edle åttedelte veien, sluntrer dermed unna den edle åttedelte veien til å gjøre fullstendig slutt på lidelsen, munker. Men de som flittig følger opp den edle åttedelte veien, følger dermed opp den edle åttedelte veien til å gjøre fullstendig slutt på lidelsen.

5.1.4.4 (45.34) Om å krysse over til den andre bredden

Pāraṅgamasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Det finnes åtte læresetninger som fører fra denne bredden over til den andre bredden hvis de blir utviklet og flittig praktisert, munk. Hvilke åtte? Det er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Hvis dere utvikler disse åtte og praktiserer dem flittig, vil de føre fra denne bredden over til den andre bredden.”

Slik talte Mesteren, og han føyde til disse versene:

“Få er de blant mennesker
som når den andre bredden,
de aller fleste løper bare
opp og ned langs denne.

Men de som lever i samsvar med læren
når den er blitt vel forklart for dem,
de skal komme seg over, selv om
dødens makt er vanskelig å unnfly.

La vismannen forlate mørkets vei
og utvikle det lyse i seg selv,
når han ensom går bort fra hjemmet
til hjemløshet, ofte tung å bære.

La ham finne sin glede der
befrikk fra sansenytelser,
uten å kalle noe sitt eget.
Der la den vise rense sitt sinn
fra alle forurensninger.

De som til fulle har oppøvd sitt sinn
i alle oppvåkningsfaktorene,
som i forsakelse finner sin glede
uten å gripe om noe som helst, –
disse, som stråler av indre lys
og har uttømt de negative tendenser –
de finner lindring i denne verden.”

5.1.4.5 (45.35) Første samtale om munkelivet

Paṭhamasāmaññasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Jeg skal lære dere om munkelivet og om munkelivets frukter, munker, så hør godt etter!

Hva er munkelivet? Det er den edle åttedelte veien, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette kalles munkelivet. Og hva er munkelivets frukter? Det er frukten av å gå ut i strømmen, frukten av å vende tilbake bare én gang, frukten av å ikke vende tilbake og frukten av å bli en arahant. Dette kalles munkelivets frukter, munker.”

5.1.4.6 (45.36) Andre samtale om munkelivet

Dutiyasāmaññasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Jeg skal lære dere om munkelivet og om målet for munkelivet, munker, så hør godt etter!

Hva er munkelivet? Det er den edle åttedelte veien, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette kalles munkelivet. Og hva er målet for munkelivet? Det er å utslette lidenskaper, hat og vrangforestillinger. Dette kalles målet for munkelivet, munker.”

5.1.4.7 (45.37) Første samtale om det høyere liv

Paṭhamabrahmaññasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Jeg skal lære dere om det høyere liv og om fruktene av det høyere liv, munker, så hør godt etter!

Hva er det høyere liv? Det er den edle åttedelte veien, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette kalles det høyere liv. Og hva er fruktene av det høyere liv? Det er frukten av å gå ut i strømmen, frukten av å vende tilbake bare én gang, frukten av å ikke vende tilbake og frukten av å bli en arahant. Dette kalles fruktene av det høyere liv, munker.”

5.1.4.8 (45.38) Andre samtale om det høyere liv

Dutiyabrahmaññasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Jeg skal lære dere om det høyere liv og om målet for det høyere liv, munkers, så hør godt etter!

Hva er det høyere liv? Det er den edle åttedelte veien, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette kalles det høyere liv. Og hva er målet for det høyere liv? Det er å utslette lidenskaper, hat og vrangforestillinger. Dette kalles målet for det høyere liv, munkers.”

5.1.4.9 (45.39) Første samtale om det høyverdige liv

Paṭhamabrahmacariyasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Jeg skal lære dere om det høyverdige liv og om fruktene av det høyverdige liv, munk, så hør godt etter!

Hva er det høyverdige liv? Det er den edle åttedelte veien, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette kalles det høyverdige liv. Og hva er fruktene av det høyverdige liv? Det er frukten av å gå ut i strømmen, frukten av å vende tilbake bare én gang, frukten av å ikke vende tilbake og frukten av å bli en arahant. Dette kalles fruktene av det høyverdige liv, munk.”

5.1.4.10 (45.40) Andre samtale om det høyverdige liv

Dutiyabrahmacariyasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Jeg skal lære dere om det høyverdige liv og om målet for det høyverdige liv, munkers, så hør godt etter!

Hva er det høyverdige liv? Det er den edle åttedelte veien, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette kalles det høyverdige liv. Og hva er målet for det høyverdige liv? Det er å utslette lidenskaper, hat og vrangforestillinger. Dette kalles målet for det høyverdige liv, munkers.”

5.1.5 Kapitlet om dem som følger andre læresetninger

Aññatitthiyapeyyālavagga

5.1.5.1 (45.41) Om lidenskaper

Rāgavirāgasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Hvis omvandrende asketer som følger andre læremestere spør dere hva som er hensikten med å praktisere den treningsveien som filosofen Gotama legger fram, kan dere svare dem slik, munk:

‘Vi følger Mesterens treningsvei for å slippe taket i lidenskapene, mine venner.’

Hvis de deretter spør dere om det finnes noen vei, noen metode for å slippe taket i lidenskapene, kan dere svare at det finnes det. Og hva er veien, hva er metoden for å slippe taket i lidenskapene? Det er den edle åttedelte veien, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er veien, dette er metoden for å slippe taket i lidenskapene. Slik kan dere svare når andre spør dere, munk.”

5.1.5.2–7 (45.42) Seks videre veiledninger

Samyojanappahānādisuttachakka

“Hvis omvandrende asketer som følger andre læremestere spør dere hva som er hensikten med å praktisere den treningsveien som filosofen Gotama legger fram, kan dere svare dem slik, munk:

‘Vi følger Mesterens treningsvei for å slippe taket i bindingene ... slippe taket i underliggende tendenser ... forstå den riktige veien ... utslette negative tendenser i sinnet ... virkeliggjøre frukten av innsikt og frigjøring ... vinne kunnskap og innsikt, mine venner.’

5.1.5.8 (45.43) Fullkommen frigjøring uten involveringer

Anupādāparinibbānasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Hvis omvandrende asketer som følger andre læremestere spør dere hva som er hensikten med å praktisere den treningsveien som filosofen Gotama legger fram, kan dere svare dem slik, munk:

‘Vi følger Mesterens treningsvei for å oppnå fullkommen frigjøring uten involveringer, mine venner.’

Hvis de deretter spør dere om det finnes noen vei, noen metode for å oppnå dette, kan dere svare at det finnes det. Og hva er veien, hva er metoden for å oppnå fullkommen frigjøring uten involveringer? Det er den edle åttedelte veien, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er veien, dette er metoden for å oppnå fullkommen frigjøring uten involveringer. Slik kan dere svare når andre spør dere, munk.”

5.1.6 Kapitlet om sola

Sūriyapeyyālavagga

5.1.6.1 (45.44) Godt vennskap

Kalyāṇamittasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Demringen er et forvarsel, et tegn på at soloppgangen er nær forestående, munkar. På samme måte er godt vennskap et forvarsel, et tegn på at en munk vil praktisere den edle åttedelte veien. Når en munk viser godt vennskap, kan man regne med at han vil utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.

Hvordan er den edle åttedelte veien som denne munken som viser godt vennskap, vil utvikle og praktisere?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenslapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenslapsløshet, avslutning og nøysomhet. Slik vil den munken som viser godt vennskap, utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.”

5.1.6.2–6 (45.45) Fem videre veiledninger

Sīlasampadādisuttapañcaka

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Demringen er et forvarsel, et tegn på at soloppgangen er nær forestående, munker. På samme måte er god moral ... tiltaksløst ... selvkontroll ... god teoretisk forståelse ... god flid et forvarsel, et tegn på at en munk vil praktisere den edle åttedelte veien. Når en munk viser god flid, kan man regne med at han vil utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.

Hvordan er den edle åttedelte veien som denne munken som viser god flid, vil utvikle og praktisere?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Slik vil den munken som viser god flid, utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.”

5.1.6.7 (45.46) Fornuftig omtanke

Yonisomanasikārasampadāsutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Demringen er et forvarsel, et tegn på at soloppgangen er nær forestående, munker. På samme måte er fornuftig omtanke et forvarsel, et tegn på at en munk vil praktisere den edle åttedelte veien. Når en munk viser fornuftig omtanke, kan man regne med at han vil utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.

Hvordan er den edle åttedelte veien som denne munken som viser fornuftig omtanke, vil utvikle og praktisere?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Slik vil den munken som viser fornuftig omtanke, utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.”

De neste sju suttaene (45.47–49) er identiske med de sju foregående (45.44–46).

5.1.7 Kapitlet om den ene tingen

Ekadhammapeyyālavagga

5.1.7.1 (45.50) Godt vennskap

Kalyāṇamittasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Det er én ting som er til god hjelp for å ta fatt på den edle åttedelte veien. Hvilken ene ting er dette? Det er godt vennskap. Når en munk viser godt vennskap, kan man regne med at han vil utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.

Hvordan er den edle åttedelte veien som denne munken som viser godt vennskap, vil utvikle og praktisere?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenslapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenslapsløshet, avslutning og nøysomhet. Slik vil den munken som viser godt vennskap, utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.”

5.1.7.2–6 (45.51) Fem videre veiledninger

Sīlasampadādisuttapañcaka

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Det er én ting som er til god hjelp for å ta fatt på den edle åttedelte veien. Hvilken ene ting er dette? Det er god moral ... tiltaksløst ... selvkontroll ... god teoretisk forståelse ... god flid er den ene tingen som er til god hjelp for å praktisere den edle åttedelte veien. Når en munk viser god flid, kan man regne med at han vil utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.

Hvordan er den edle åttedelte veien som denne munken som viser god flid, vil utvikle og praktisere?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Slik vil den munken som viser god flid, utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.”

5.1.7.7 (45.52) Fornuftig omtanke

Yonisomanasikārasampadāsutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Det er én ting som er til god hjelp for å ta fatt på den edle åttedelte veien. Hvilken ene ting er dette? Det er fornuftig omtanke. Når en munk viser fornuftig omtanke, kan man regne med at han vil utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.

Hvordan er den edle åttedelte veien som denne munken som viser fornuftig omtanke, vil utvikle og praktisere?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Slik vil den munken som viser fornuftig omtanke, utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.”

45.53–55

De neste sju suttaene er identiske med de sju foregående (45.50–52).

5.1.8 Det andre kapitlet om den ene tingen

Ekadhammapeyyālavagga

5.1.8.1 (45.56) Godt vennskap

Kalyāṇamittasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Jeg er ikke i stand til å se noe annet som kan føre til at den som ikke allerede har begynt å følge den edle åttedelte veien, begynner å følge den, eller som kan føre til at den som allerede følger den edle åttedelte veien fullfører den i renhet, enn godt vennskap, munker. Når en munk viser godt vennskap, kan man regne med at han vil utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.

Hvordan er den edle åttedelte veien som denne munken som viser godt vennskap, vil utvikle og praktisere?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Slik vil den munken som viser godt vennskap, utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.”

5.1.8.2–6 (45.57) Fem videre veiledninger

Sīlasampadādisuttapañcaka

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Jeg er ikke i stand til å se noe annet som kan føre til at den som ikke allerede har begynt å følge den edle åttedelte veien, begynner å følge den, eller som kan føre til at den som allerede følger den edle åttedelte veien fullfører den i renhet, enn god moral ... tiltakslust ... selvkontroll ... god teoretisk forståelse ... god flid er den ene tingen som er til god hjelp for å praktisere den edle åttedelte veien. Når en munk viser god flid, kan man regne med at han vil utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.

Hvordan er den edle åttedelte veien som denne munken som viser god flid, vil utvikle og praktisere?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Slik vil den munken som viser god flid, utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.”

5.1.8.7 (45.58) God forståelse

Yonisomanasikārasampadāsutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Jeg er ikke i stand til å se noe annet som kan føre til at den som ikke allerede har begynt å følge den edle åttedelte veien, begynner å følge den, eller som kan føre til at den som allerede følger den edle åttedelte veien fullfører den i renhet, enn fornuftig omtanke. Når en munk viser fornuftig omtanke, kan man regne med at han vil utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.

Hvordan er den edle åttedelte veien som denne munken som viser fornuftig omtanke, vil utvikle og praktisere?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenslapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenslapsløshet, avslutning og nøysomhet. Slik vil den munken som viser fornuftig omtanke, utvikle den edle åttedelte veien og praktisere den flittig.”

45.59–61

De neste sju suttaene er identiske med de sju foregående (45.56–58).

5.1.1b Kapitlet om Ganges

Gaṅgāpeyyālavagga

5.1.1b.1 (45.62) Første tekst om å ha kurs mot øst

Paṭhamapācīnaninnasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“På samme måte som elva Ganges renner mot øst, har kurs mot øst og føres mot øst, vil en munk som utvikler den edle åttedelte veien og praktiserer den flittig, renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana. Og hvordan er den edle åttedelte veien som han utvikler og praktiserer flittig, slik at han vil renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana, munk?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Slik er den edle åttedelte veien som munken utvikler og praktiserer flittig, slik at han vil renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana.”

5.1.1b.2–5 (45.63) Fire videre tekster om kurs mot øst

Dutiyāḍipācīnaninnasuttacatukka

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“På samme måte som elva Yamunā ... Aciravatī ... Sarabhū ... Mahī renner mot øst, har kurs mot øst og føres mot øst, vil en munk som utvikler den edle åttedelte veien og praktiserer den flittig, renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana. Og hvordan er den edle åttedelte veien som han utvikler og praktiserer flittig, slik at han vil renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana, munk?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Slik er den edle åttedelte veien som munken utvikler og praktiserer flittig, slik at han vil renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana.”

5.1.1b.6 (45.64) Den sjette teksten om kurs mot øst

Chaṭṭhapācīnaninnasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“På samme måte som alle de store elvene, som Ganges, Yamunā, Aciravatī, Sarabhū og Mahī renner mot øst, har kurs mot øst og føres mot øst, vil en munk som utvikler den edle åttedelte veien og praktiserer den flittig, renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana. Og hvordan er den edle åttedelte veien som han utvikler og praktiserer flittig, slik at han vil renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana, munker?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Slik er den edle åttedelte veien som munken utvikler og praktiserer flittig, slik at han vil renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana.”

5.1.1b.1 (45.65–66) Kurs mot havet

Samuddaninnasutta

(Som de fire ovenstående suttaene – 45.62–45.64 – men med “kurs mot havet” i stedet for “kurs mot øst”.)

5.1.2b.1 (45.67) Første tekst om å ha kurs mot øst

Paṭhamapācīnaninnasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“På samme måte som elva Ganges renner mot øst, har kurs mot øst og føres mot øst, vil en munk som utvikler den edle åttedelte veien og praktiserer den flittig, renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana. Og hvordan er den edle åttedelte veien som han utvikler og praktiserer flittig, slik at han vil renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana, munk?

Her utvikler han rett syn der han har som mål å fordrive lidenskaper, hat og vrangforestillinger. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon der han har som mål å fordrive lidenskaper, hat og vrangforestillinger. Slik er den edle åttedelte veien som munken utvikler og praktiserer flittig, slik at han vil renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana.”

5.1.2b.2 (45.68–70) Videre tekster om kurs mot øst og kurs mot havet

Pācīnasamuddaninnasutta

Som sutta 45.62–66, men i stedet for “ basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet” skal det stå “der han har som mål å fordrive lidenskaper, hat og vrangforestillinger”.

5.1.2b.2 (45.71–74) Videre tekster om kurs mot øst og kurs mot havet

Pācīnasamuddaninnasutta

Som sutta 45.62–66, men i stedet for “ basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet” skal det stå “som fordyper seg i det udødelige, fører til det udødelige og har det udødelige som mål”.

5.1.2.b.1 (45.75–78) Videre tekster om kurs mot øst og kurs mot havet

Pācīnasamuddaninnasutta

Som sutta 45.62–66, men i stedet for “ basert på ensomhet, lidenslapsløshet, avslutning og nøysomhet” skal det stå “som renner mot nibbana, har kurs mot nibbana og føres mot nibbana.”

5.1.5 Kapitlet om flid

Appamādapeyyālavagga

5.1.5.1 (45.79) Han som har kommet fram til sannheten

Tathāgatasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Av alle levende vesener – uansett om de har to føtter eller ingen føtter, om de har fire føtter eller mange føtter, om de har form eller ikke har form, om de har bevissthet, er uten bevissthet eller verken er bevisste eller ubevisste – er arahanten som har kommet fram til sannheten og oppnådd fullkommen oppvåkning, regnet som den ypperste.

På samme måte har alle gode egenskaper sitt utspring i flid, de kan samles under betegnelsen ‘flid’. Fliden regnes som den ypperste av alle egenskaper. En flittig munk kan forventes å utvikle og praktisere den edle åttedelte veien.

Hvordan er den edle åttedelte veien som det kan forventes at en flittig munk vil utvikle og praktisere?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Slik er den edle åttedelte veien som det kan forventes at en flittig munk vil utvikle og praktisere, munker.

Av alle levende vesener osv.

Han utvikler rett syn der han har som mål å fordrive lidenskaper, hat og vrangforestillinger. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon der han har som mål å fordrive lidenskaper, hat og vrangforestillinger.

Av alle levende vesener osv.

Han utvikler rett syn som fordyper seg i det udødelige, fører til det udødelige og har det udødelige som mål. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon som fordyper seg i det udødelige, fører til det udødelige og har det udødelige som mål.

Av alle levende vesener osv.

Han utvikler rett syn som renner mot nibbana, har kurs mot nibbana og føres mot nibbana. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon som renner mot nibbana, har kurs mot nibbana og føres mot nibbana.

På denne måten kan en flittig munk forventes å utvikle og praktisere den edle åttedelte veien, munkers.”

5.1.5.2 (45.80) Fotspor

Padasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Fotsporet etter hvert eneste levende vesen som streifer omkring i skogen, kan rommes i fotsporet etter en elefant, munker. Derfor sier vi at elefanten er den ypperste av disse når det kommer an på størrelsen.

På samme måte har alle gode egenskaper fliden som opphav, de kan samles under flid. Derfor sier vi at flid er den ypperste av disse egenskapene. En flittig munk kan forventes å utvikle og praktisere den edle åttedelte veien.

Hvordan er den edle åttedelte veien som det kan forventes at en flittig munk vil utvikle og praktisere?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Slik er den edle åttedelte veien som det kan forventes at en flittig munk vil utvikle og praktisere, munker.”

5.1.5.3–7 (45.81) Mønsåsen

Kūṭādisuttapañcaka

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“På samme måte som alle takbjelkene i et hus med spisse gavler lener seg mot mønsåsen og møtes i mønsåsen, slik at mønsåsen sies å være den ypperste av dem, er flid den ypperste av alle gode egenskaper. En flittig munk kan forventes å utvikle og praktisere den edle åttedelte veien osv.

På samme måte som duften av svart sandel er de ypperste av alle rotdufter, duften av rød sandel den ypperste av alle tredufter og duften av sandel den ypperste av alle blomsterdufter, er flid den ypperste av alle gode egenskaper. En flittig munk kan forventes å utvikle og praktisere den edle åttedelte veien osv.

På samme måte som alle småkonger er avhengige av keiseren, slik at keiseren sies å være den ypperste, er flid den ypperste av alle gode egenskaper. En flittig munk kan forventes å utvikle og praktisere den edle åttedelte veien osv.”

5.1.5.8–10 (45.82) Månen

Candimādisuttatatiyaka

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“På samme måte som lyset fra stjernene bare utgjør en brøkdel av lyset fra månen, slik at månen sies å være den ypperste, er flid den ypperste av alle gode egenskaper. En flittig munk kan forventes å utvikle og praktisere den edle åttedelte veien osv.

På samme måte som skyene sprekker opp etter regntiden og sola bryter igjennom slik at den fordriver mørket og fyller himmelrommet med sin stråleglans, slik er også flid den ypperste av alle gode egenskaper. En flittig munk kan forventes å utvikle og praktisere den edle åttedelte veien osv.

På samme måte som et klede av Benares-silke overgår alle andre kleder, er flid den ypperste av alle gode egenskaper. En flittig munk kan forventes å utvikle og praktisere den edle åttedelte veien.

Hvordan er den edle åttedelte veien som det kan forventes at en flittig munk vil utvikle og praktisere?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Slik er den edle åttedelte veien som det kan forventes at en flittig munk vil utvikle og praktisere, munkers.”

5.1.6 Kapitlet om handlinger som krever styrke

Balakaraṇīyavagga

5.1.6.1 (45.83) Styrke

Balasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Alt arbeid som krever styrke, må utføres med jorda som grunnlag, for det er bare slik man kan ha grunnlag for å anvende krefter, munk. På samme måte skal en munk utvikle og praktisere den edle åttedelte veien med god moral som grunnlag. Og hvordan skal en munk utvikle og praktisere den edle åttedelte veien med god moral som grunnlag?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. På denne måten skal en munk utvikle og praktisere den edle åttedelte veien med god moral som grunnlag.”

(Deretter skal teksten gjentas og varieres på samme måte som i serien om Ganges.)

5.1.6.2 (45.84) Frøet

Bījasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Alle planter som vokser opp fra frø, har sitt grunnlag og sitt feste i jorda, for det er bare slik de kan vokse og gro, munker. På samme måte skal en munk utvikle og praktisere den edle åttedelte veien med god moral som grunnlag. Og hvordan skal en munk utvikle og praktisere den edle åttedelte veien med god moral som grunnlag?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. På denne måten skal en munk utvikle og praktisere den edle åttedelte veien med god moral som grunnlag.”

5.1.6.3 Slangen

Nāgasutta

“Oppe i Himalaya, fjellenes konge, vokser slangene og blir sterke. Etter at de der har vokst og blitt sterke, søker de ned i små tjern. Derfra drar de over til større tjern, og videre til små elver, til større elver og ut til storhavet. Der vokser de videre og blir meget store.

På samme måte skal en munk utvikle og praktisere den edle åttedelte veien med god moral som grunnlag slik at han vokser og modnes. Og hvordan skal en munk utvikle og praktisere den edle åttedelte veien med god moral som grunnlag slik at han vokser og modnes?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. På denne måten skal en munk utvikle og praktisere den edle åttedelte veien med god moral som grunnlag slik at han vokser og modnes.”

5.1.6.4 (45.86) Treet

Rukkhasutta

“Hvis man feller et tre som lener seg mot øst, heller mot øst og bøyer seg mot øst, i hvilken retning vil det da falle, munk?”

“Det vil falle i den retningen det lener seg, heller og bøyer seg, Mester.”

“På samme måte vil en munk som utvikler og praktiserer den edle åttedelte veien lene seg, helle og bøye seg mot nibbana. Og hvordan er den edle åttedelte veien som gjør at han lener seg, heller og bøyer seg mot nibbana?”

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Slik er den edle åttedelte veien som gjør at en munk lener seg, heller og bøyer seg mot nibbana.”

5.1.6.5 (45.87) Krukka

Kumbhasutta

“På samme måte som vannet renner ut av ei krukke når den blir veltet, og ikke renner inn igjen, renner også de usunne sinnstilstandene ut av en munk som utvikler og praktiserer den edle åttedelte veien. De renner ikke inn igjen. Og hvordan er den edle åttedelte veien som gjør at de usunne sinnstilstandene renner ut av den som utvikler og praktiserer den, og ikke renner inn igjen?

Her utvikler han rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Han utvikler rett beslutning ... rett tale ... rett handling ... rett levemåte ... rett bestrebelse ... rett oppmerksomhet ... og rett konsentrasjon basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og nøysomhet. Slik er den edle åttedelte veien som gjør at de usunne sinnstilstandene renner ut av den som utvikler og praktiserer den, og ikke renner inn igjen.”

5.1.6.6 (45.88) Agner

Sūkasutta

“Hvis man sikter riktig når man griper eller trækker på en risagn eller hveteagn, trenger det gjennom huden og det kommer blod. Og hvorfor? Det er fordi man griper agnen riktig. På samme måten er det hvis en munk sikter riktig med sitt syn, sine teorier, og hvis han sikter riktig med sin meditasjon, trenger han gjennom uvitenheten til kunnskap, og han får virkeliggjort nibbana. Og hvorfor? Det er fordi han sikter riktig med sine teorier.

Og hvordan sikter en munk riktig med sitt syn, sine teorier, og hvordan sikter han riktig med sin meditasjon slik at han trenger han gjennom uvitenheten til kunnskap, og han får virkeliggjort nibbana? Her utvikler munken rett syn, basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og avkall. Han utvikler likedan rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon, basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og avkall. Slik sikter riktig med sitt syn, sine teorier, og hvis han sikter riktig med sin meditasjon. Da trenger han gjennom uvitenheten til kunnskap, og han får virkeliggjort nibbana.”

5.1.6.7 (45.89) Vinder

Ākāśasutta

“Oppe i lufta blåser det vinder fra forskjellige kanter, munker. Det kan blåse østavind, vestavind, nordavind eller sønnavind, det kan komme vind med støv eller uten støv, det kan blåse kalde eller varme vinder, det kan blåse sterkt eller svakt.

På samme måte er det når munken utvikler og praktiserer den edle åttedelte veien. Da utvikler han de fire hovedområdene for oppmerksomhet til fullkommenhet, han utvikler de fire rette bestrebelsene til fullkommenhet, han utvikler de fire grunnlagene for suksess til fullkommenhet, han utvikler de fem evnene og de fem kreftene til fullkommenhet og han utvikler de sju oppvåkningsfaktorene til fullkommenhet. Og hvordan gjør han dette?

Her utvikler munken rett syn, basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og avkall. Han utvikler likedan rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon, basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og avkall. Slik utvikler og praktiserer munken den edle åttedelte veien, slik at han utvikler de fire hovedområdene for oppmerksomhet til fullkommenhet, han utvikler de fire rette bestrebelsene til fullkommenhet, han utvikler de fire grunnlagene for suksess til fullkommenhet, han utvikler de fem evnene og de fem kreftene til fullkommenhet og han utvikler de sju oppvåkningsfaktorene til fullkommenhet.”

5.1.6.8 (45.90) Den første teksten om regnskya

Paṭhamameghasutta

“I den siste sommermåneden fyker støvet til værs, munker, men hvis det da kommer ei regnsky utenom regntiden, så legger støvet seg og blir borte på et øyeblikk.

På samme måte er det når munken utvikler og praktiserer den edle åttedelte veien. Eventuelle usunne tilstander som måtte ha oppstått, legger seg og blir borte på et øyeblikk. Og hvordan er den edle åttedelte veien som gjør at usunne tilstander som måtte ha oppstått, legger seg og blir borte på et øyeblikk?

Her utvikler munken rett syn, basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og avkall. Han utvikler likedan rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon, basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og avkall. Slik utvikler og praktiserer munken den edle åttedelte veien, slik at usunne tilstander som måtte ha oppstått, legger seg og blir borte på et øyeblikk.”

5.1.6.9 (45.91) Den andre teksten om regnskya

Dutiyameghasutta

“Tenk dere ei stor regnsky, munker, som blir blåst bort av en kraftig vind så den forsvinner.

På samme måte er det når munken utvikler og praktiserer den edle åttedelte veien. Eventuelle usunne tilstander som måtte ha oppstått, blåser bort og forsvinner. Og hvordan er den edle åttedelte veien som gjør at usunne tilstander som måtte ha oppstått, blåser bort og forsvinner?

Her utvikler munken rett syn, basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og avkall. Han utvikler likedan rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon, basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og avkall. Slik utvikler og praktiserer munken den edle åttedelte veien, slik at usunne tilstander som måtte ha oppstått, blåser bort og forsvinner.”

5.1.6.10 Skipet

Nāvāsutta

“Tenk dere et havgående skip med master og rigg som har vært på sjøen i seks måneder, men som blir trukket på land i seks måneder om vinteren, der master og rigg blir stående i vind og tørke, munker. Når så regntiden kommer igjen med voldsomme regnskyll, vil riggen lett bli svekket og råtne bort. På samme måte er det med en munk som utvikler og praktiserer den edle åttedelte veien. Bindingene i sinnet hans vil bli svekket og råtne bort. Og hvordan er den edle åttedelte veien som gjør at bindingene i sinnet hans vil bli svekket og råtne bort?

Her utvikler munken rett syn, basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og avkall. Han utvikler likedan rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon, basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og avkall. Slik utvikler og praktiserer munken den edle åttedelte veien, slik at bindingene i sinnet hans vil bli svekket og råtne bort.”

5.1.6.11 (45.93) Gjestehuset

Āgantukasutta

“Tenk dere et gjestehus, munker. Dit kommer det mennesker fra både øst og vest, fra nord og sør, og de bor der en stund. Dit kommer det adelsmenn, brahmaner, borgere og bønder, og de bor der en stund. På samme måte er det med en munk som utvikler og praktiserer den edle åttedelte veien. De fenomenene som bør forstås gjennom innsikt, de forstår han gjennom innsikt. De fenomenene han bør kvitte seg med gjennom innsikt, de kvitter han seg med gjennom innsikt. De fenomenene han bør realisere gjennom innsikt, de realiserer han gjennom innsikt. Og de fenomenene som bør utvikles gjennom innsikt, de utvikler han gjennom innsikt.

Hvilke fenomener er det som bør forstås gjennom innsikt, munker? Det er de fem involveringsfaktorene, som er forminvolveringsfaktoren, følelsesinvolveringsfaktoren, identifikasjonsinvolveringsfaktoren, reaksjonsinvolveringsfaktore og bevissthetsinvolveringsfaktoren. Dette er de fenomenene som bør forstås gjennom innsikt.

Hvilke fenomener er det man bør kvitte seg med gjennom innsikt? Det er uvitenhet og eksistensbegjær. Dette er de fenomenene man bør kvitte seg med gjennom innsikt.

Hvilke fenomener er det som bør realiseres gjennom innsikt? Det er kunnskap og frigjøring. Dette er de fenomenene som bør realiseres gjennom innsikt.

Hvilke fenomener er det som bør utvikles gjennom innsikt? Det er konsentrasjon og innsikt. Dette er de fenomenene som bør utvikles gjennom innsikt.

Og hvordan er den edle åttedelte veien som gjør at de fenomenene som bør forstås gjennom innsikt, de forstår munken gjennom innsikt – de fenomenene han bør kvitte seg med gjennom innsikt, de kvitter han seg med gjennom innsikt – de fenomenene han bør realisere gjennom innsikt, de realiserer han gjennom innsikt, og de fenomenene som bør utvikles gjennom innsikt, de utvikler han gjennom innsikt?

Her utvikler munken rett syn, basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og avkall. Han utvikler likedan rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon, basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og avkall.

Slik er den edle åttedelte veien som gjør at de fenomenene som bør forstås gjennom innsikt, de forstår munken gjennom innsikt – de fenomenene han bør kvitte seg med gjennom

innsikt, de kvitter han seg med gjennom innsikt – de fenomenene han bør realisere gjennom innsikt, de realiserer han gjennom innsikt, og de fenomenene som bør utvikles gjennom innsikt, de utvikler han gjennom innsikt, munker.”

5.1.6.12 (45.94) Elva

Nadisutta

“Tenk på elva Ganges, munk. Den har fall mot øst, heller mot øst og renner mot øst. Hvis det nå skulle komme en stor flokk mennesker med spader og kurver og prøve å gi Ganges fall mot vest, slik at den skulle helle mot vest og renne mot vest – tror dere de ville klare det?”

“Nei, Mester.”

“Og hvorfor ikke?”

“Fordi elva Ganges har fall mot øst, heller mot øst og renner mot øst, Mester. Det er ikke lett å forandre på dette og gi den fall og helning mot vest og få den til å renne mot vest. Disse folkene ville bare slite seg ut til ingen nytte.”

“Slik er det også med en munk som utvikler og praktiserer den edle åttedelte veien, munk. Selv om konger, ministre, venner, slekt og familie skulle friste ham med rikdommer for å få ham til å forlate denne veien, og si som så:

‘Kom her, min gode mann! Hva har du igjen for å plage deg selv og gå med munkekappe? Hva har du igjen for å gå rundt med raket hode og tiggerbolle? Vend heller tilbake til en lavere livsstil. Da kan du nyte godt av rikdommer og heller gjøre fortjenestefulle handlinger!’

Men det er helt umulig for en munk som utvikler og praktiserer den edle åttedelte veien, å gi opp treningen og vende tilbake til en lavere livsstil. Og hvorfor? Det er fordi sinnet hans i lang tid har hatt fall mot ensomhet, hellet mot ensomhet og rent mot ensomhet. Derfor er det helt umulig for ham å vende tilbake til en lavere livsstil. Og hvordan er den edle åttedelte veien han utvikler og praktiserer?

Her utvikler munken rett syn, basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og avkall. Han utvikler likedan rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon, basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og avkall.

Slik er den edle åttedelte veien som munken utvikler og praktiserer, munk.”

5.1.7 Kapitlet om lengsel

Esanāvagga

5.1.7.1 (45.95) Lengsel

Esanāsutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Det finnes tre lengsler, munk. Hvilke tre? Det er lengsel etter sansenytelser, lengsel etter tilblivelse og lengsel etter det høyverdige liv. Dette er de tre lengslene. For fullt ut å forstå disse tre lengslene bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og avkall. Han utvikler likedan rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon, basert på ensomhet, lidenskapsløshet, avslutning og avkall. Dette er den edle åttedelte veien som bør utvikles for fullt ut å forstå de tre lengslene.

Det finnes tre lengsler, munk. Hvilke tre? Det er lengsel etter sansenytelser, lengsel etter tilblivelse og lengsel etter det høyverdige liv. Dette er de tre lengslene. For fullt ut å forstå disse tre lengslene bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn for å fordrive lidenskaper, hat og vrangforestillinger. Han utvikler likedan rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon, for å fordrive lidenskaper, hat og vrangforestillinger. Dette er den edle åttedelte veien som bør utvikles for fullt ut å forstå de tre lengslene.

Det finnes tre lengsler, munk. Hvilke tre? Det er lengsel etter sansenytelser, lengsel etter tilblivelse og lengsel etter det høyverdige liv. Dette er de tre lengslene. For fullt ut å forstå disse tre lengslene bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn som fordyper seg i det udødelige, fører til det udødelige og har det udødelige som mål. Han utvikler likedan rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon, som fordyper seg i det udødelige, fører til det udødelige og har det udødelige som mål. Dette er den edle åttedelte veien som bør utvikles for fullt ut å forstå de tre lengslene.

Det finnes tre lengsler, munker. Hvilke tre? Det er lengsel etter sansenytelser, lengsel etter tilblivelse og lengsel etter det høyverdige liv. Dette er de tre lengslene. For fullt ut å forstå disse tre lengslene bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn som renner mot nibbana, har kurs mot nibbana og føres mot nibbana. Han utvikler likedan rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon, som renner mot nibbana, har kurs mot nibbana og føres mot nibbana. Dette er den edle åttedelte veien som bør utvikles for fullt ut å forstå de tre lengslene.

Det finnes tre lengsler, munker. Hvilke tre? Det er lengsel etter sansenytelser, lengsel etter tilblivelse og lengsel etter det høyverdige liv. Dette er de tre lengslene. For å få en fullkommen forståelse av disse tre lengslene bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn ... Dette er den edle åttedelte veien som bør utvikles for fullt ut å forstå de tre lengslene.

(Videre skal “få en fullkommen forståelse av” utvikles i detalj på samme måte som “fullt ut å forstå”.)

Det finnes tre lengsler, munker. Hvilke tre? Det er lengsel etter sansenytelser, lengsel etter tilblivelse og lengsel etter det høyverdige liv. Dette er de tre lengslene. For å svekke disse tre lengslene bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn ... Dette er den edle åttedelte veien som bør utvikles for fullt ut å forstå de tre lengslene.

(Videre skal “svekke” utvikles i detalj på samme måte som “fullt ut å forstå”.)

Det finnes tre lengsler, munker. Hvilke tre? Det er lengsel etter sansenytelser, lengsel etter tilblivelse og lengsel etter det høyverdige liv. Dette er de tre lengslene. For å kvitte seg med disse tre lengslene bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn ... Dette er den edle åttedelte veien som bør utvikles for fullt ut å forstå de tre lengslene.”

(Videre skal “kvitte seg med” utvikles i detalj på samme måte som “fullt ut å forstå”.)

5.1.7.2 (45.96) Innbilninger

Vidhāsutta

“Det finnes tre innbilninger, munk. Hvilke tre? Det er innbilningen om at ‘jeg er bedre’, innbilningen om at ‘jeg er likeverdig’ og innbilningen om at ‘jeg er mindreverdig’. Dette er de tre innbilningene. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre innbilningene, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre innbilningene, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

(Denne suttaen utvikles videre på samme måte som suttaen om lengsler.)

5.1.7.3 (45.97) Negative holdninger

Āsavasutta

“Det finnes tre negative holdninger, munk. Hvilke tre? Det er holdninger om sansenytelser, holdninger om tilblivelse og uvitende holdninger. Dette er de tre negative holdningene. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre negative holdningene, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre negative holdningene, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

(Denne suttaen utvikles videre på samme måte som suttaen om lengsler.)

5.1.7.4 (45.98) Tilblivelse

Bhavasutta

“Det finnes tre former for tilblivelse, munk. Hvilke tre? Det er tilblivelse på sanselighetens plan, på formplanet og på det formløse planet. Dette er de tre formene for tilblivelse. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre formene for tilblivelse, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre formene for tilblivelse, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

(Denne suttaen utvikles videre på samme måte som suttaen om lengsler.)

5.1.7.5 (45.99) Lidelse

Dukkhatāsutta

“Det finnes tre former for lidelse, munk. Hvilke tre? Det er lidelse forårsaket av smerte, lidelse forårsaket av aktiviteter og lidelse forårsaket av at alt er i forandring. Dette er de tre formene for lidelse. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre formene for lidelse, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien.

Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre formene for lidelse, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

(Denne suttaen utvikles videre på samme måte som suttaen om lengsler.)

5.1.7.6 (45.100) Hindringer

Khilasutta

“Det finnes tre hindringer, munk. Hvilke tre? Lidenskaper er en hindring, hat er en hindring og vrangforestillinger er en hindring. Dette er de tre hindringene. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre hindringene, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre hindringene, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

(Denne suttaen utvikles videre på samme måte som suttaen om lengsler.)

5.1.7.7 (45.101) Forurensninger

Malasutta

“Det finnes tre forurensninger, munk. Hvilke tre? Det er lidenskap, hat og vrangforestillinger. Dette er de tre forurensningene. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre forurensningene, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre forurensningene, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

(Denne suttaen utvikles videre på samme måte som suttaen om lengsler.)

5.1.7.8 (45.102) Elendighet

Nīghasutta

“Det finnes tre former for elendighet, munk. Hvilke tre? Det er lidenskap, hat og vrangforestillinger. Dette er de tre formene for elendighet. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre formene for elendighet, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre formene for elendighet, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

(Denne suttaen utvikles videre på samme måte som suttaen om lengsler.)

5.1.7.9 (45.103) Følelser

Vedanāsutta

“Det finnes tre følelser, munk. Hvilke tre? Det er gode følelser, vonde følelser og følelser som verken er gode eller vonde. Dette er de tre følelsene. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre følelsene, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre følelsene, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

(Denne suttaen utvikles videre på samme måte som suttaen om lengsler.)

5.1.7.10 (45.104) Begjær

Taṇhāsutta

“Det finnes tre former for begjær, munk. Hvilke tre? Det er sansenytelsebegjær, tilblivelsesbegjær og ødeleggelsestrang. Dette er de tre formene for begjær. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre formene for begjær, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre formene for begjær, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

(Denne suttaen utvikles videre på samme måte som suttaen om lengsler.)

5.1.7.11 (45.105) Tørst

Tasināsutta

“Det finnes tre former for tørst, munk. Hvilke tre? Det er tørst etter sansenytelser, tørst etter tilblivelse og tørst etter ødeleggelse. Dette er de tre formene for tørst. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre formene for tørst, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse tre formene for tørst, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

(Denne suttaen utvikles videre på samme måte som suttaen om lengsler.)

5.1.8 Kapitlet om flom

Oghavagga

5.1.8.1 (45.106) Flom

Oghasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Det finnes fire slags flom, munk. Hvilke fire? Det er flommen av sansenytelser, flommen av tilblivelse, flommen av teorier og flommen av uvitenhet. Dette er de fire slags flom. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fire formene for flom, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fire formene for flom, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

(Samtlige suttaer i dette kapitlet skal utvikles videre på samme måte som suttaen om lengsler.)

5.1.8.2 (45.107) Bindinger

Yogasutta

“Det finnes fire bindinger, munk. Hvilke fire? Det er binding til sansenytelser, binding til tilblivelse, binding til teorier og binding til uvitenhet. Dette er de fire bindingene. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fire bindingene, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fire bindingene, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

5.1.8.3 (45.108) Involvinger

Upādānasutta

“Det finnes fire involveringer, munk. Hvilke fire? Det er involvering i sansenytelser, involvering i teorier, involvering i riter og ritualer og involvering i læren om et selv. Dette er de fire involveringene. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fire involveringene, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fire involveringene, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

5.1.8.4 (45.109) Bindinger til kroppen

Ganthesutta

“Det finnes fire bindinger til kroppen, munk. Hvilke fire? Det er binding til kroppen via grådighet, binding til kroppen via ondskap, binding til kroppen via riter og ritualer og binding til kroppen via dogmatiske påstander. Dette er de fire bindingene til kroppen. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fire bindingene til kroppen, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fire bindingene til kroppen, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

5.1.8.5 (45.110) Tendenser

Anusayasutta

“Det finnes sju tendenser, munk. Hvilke sju? Det er tendensen til lidenskapelige sansenytelser, tendensen til motvilje, tendensen til å henge seg opp i teorier, tendensen til ubesluttsomhet, tendensen til stolthet, tendensen til lidenskapelig ønske om tilblivelse og tendensen til uvitenhet. Dette er de sju tendensene. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse sju tendensene, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse sju tendensene, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

5.1.8.6 (45.111) Sansenytelser

Kāmaguṇasutta

“Det finnes fem sansenytelser, munk. Hvilke fem? Med øyet kan vi se gjenstander som er vakre og tiltalende, som vi ønsker oss og liker, og som vekker begjær og lengsel i oss. Det samme kan vi si om øret og lyder, nesa og dufter, tunga og smaksinntrykk, kroppen og berøringer som er vakre og tiltalende, som vi ønsker oss og liker, og som vekker begjær og lengsel i oss. Dette er de fem sansenytelsene. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fem sansenytelsene, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fem sansenytelsene, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

5.1.8.7 (45.112) Hindringer

Nīvaraṇasutta

“Det finnes fem hindringer, munk. Hvilke fem? Lyst på sansenytelser er en hindring, vold er en hindring, latskap og sløvheter er en hindring, stress og uro er en hindring, og ubesluttsomhet er en hindring. Dette er de fem hindringene. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fem hindringene, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fem hindringene, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

5.1.8.8 (45.113) Involveringsfaktorer

Upādānakkhandhasutta

“Det finnes fem grupper av involveringsfaktorer, munk. Hvilke fem? Det er gruppen av forminvolveringsfaktorer, gruppen av følelsesinvolveringsfaktorer, gruppen av identifikasjonsinvolveringsfaktorer, gruppen av reaksjonsinvolveringsfaktorer og gruppen av bevissthetsinvolveringsfaktorer. Dette er de fem gruppene av involveringsfaktorer. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fem gruppene av involveringsfaktorer, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fem gruppene av involveringsfaktorer, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

5.1.8.9 (45.114) Bindinger som trekker nedover

Orambhāgiyasutta

“Det finnes fem bindinger som trekker nedover, munk. Hvilke fem? Det er teorier om et varig jeg, ubesluttet, å klamre seg til riter og ritualer, lyst på sansenytelser og vold. Dette er de fem bindingene som trekker nedover. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fem bindingene, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fem bindingene, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

5.1.8.10 (45.115) Bindinger som ikke trekker så sterkt nedover

Uddhambhāgiyasutta

“Det finnes fem bindinger som ikke trekker så sterkt nedover, munk. Hvilke fem? Det er lidenskapelig lyst på formtilværelse, lidenskapelig lyst på en formløs tilværelse, innbilninger, rastløshet og uvitenhet. Disse fem bindingene trekker ikke så sterkt nedover. For fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fem bindingene, for å svekke dem og kvitte seg med dem bør man utvikle den edle åttedelte veien. Hvilken edel åttedelt vei?

Her utvikler munken rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den edle åttedelte veien han utvikler for fullt ut å forstå og få en fullkommen forståelse disse fem bindingene, for å svekke dem og kvitte seg med dem.”

5.2 Samtaler om oppvåkningsfaktorene

Bojjhaṅgasamyutta

5.2.1 Kapitlet om fjellet

Pabbatavagga

5.2.1.1 (46.1) Himalaya

Himavantasutta

“Oppe i Himalaya, fjellenes konge, vokser slangene og blir sterke. Etter at de der har vokst og blitt sterke, søker de ned i små tjern. Derfra drar de over til større tjern, og videre til små elver, til større elver og ut til storhavet. Der vokser de videre og blir meget store.

På samme måte er det med en munk som baserer seg på god moral og har god moral som fotfeste, og som utvikler og praktiserer de sju oppvåkningsfaktorene slik at han oppnår vekst og framgang i sine indre egenskaper. Og hvordan gjør han dette?

Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet basert på ensomhet, lidenslapsløshet, avslutning og nøysomhet. Videre utvikler han også oppmerksomhetsfaktorene utforskning av fenomenene, energi, glede, indre fred, konsentrasjon og sinnslikevekt basert på ensomhet, lidenslapsløshet, avslutning og nøysomhet.

På denne måten kan en munk som baserer seg på god moral og har god moral som fotfeste, utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene slik at han oppnår vekst og framgang i sine indre egenskaper.

5.2.1.2 (46.2) Kroppen

Kāyasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“På samme måte som denne kroppen er avhengig av næring, basert på næring og ikke klarer seg uten næring, er det også med de fem hindringene. De er avhengige av næring, basert på næring og klarer seg ikke uten næring.

Hvilken næring er det som vekker lysten på sansenytelser og får den til å vokse seg sterk? Det er alt som er vakkert. Henger man seg for mye opp i dette, vekker det lysten på sansenytelser og får den til å vokse seg sterk.

Hvilken næring er det som vekker hat og får det til å vokse seg sterkt? Det er alle former for motvilje. Henger man seg for mye opp i dette, vekker det hat og får det til å vokse seg sterkt.

Hvilken næring er det som vekker sløvhets og treghet og får disse til å vokse seg sterke? Det er uvilje, gjesping, tretthet, søvnighet etter et måltid og manglende tiltakslyst. Henger man seg for mye opp i dette, vekker det sløvhets og treghet og får disse til å vokse seg sterke.

Hvilken næring er det som vekker uro og bekymringer og får disse til å vokse seg sterke? Det er mangel på sinnsro. Henger man seg for mye opp i dette, vekker det uro og bekymringer og får disse til å vokse seg sterke.

Hvilken næring er det som vekker uvisshet og får den til å vokse seg sterk? Det er slike ting som man ikke vet noe sikkert om. Henger man seg for mye opp i dette, vekker det uvisshet og får den til å vokse seg sterk.

På samme måte som denne kroppen er avhengig av næring, basert på næring og ikke klarer seg uten næring, er det også med de fem hindringene. De er avhengige av næring, basert på næring og klarer seg ikke uten næring.

På samme måte som denne kroppen er avhengig av næring, basert på næring og ikke klarer seg uten næring, er det også med de sju oppvåkningsfaktorene. De er avhengige av næring, basert på næring og klarer seg ikke uten næring.

Hvilken næring er det som vekker oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet og utvikler den til fullkommenhet? Det er alle ting som støtter oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet.

Tenker man fornuftig over dette, vekker det oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet og utvikler den til fullkommenhet.

Hvilken næring er det som vekker oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene og utvikler den til fullkommenhet? Det finnes sunne og usunne fenomener, fenomener som er uklanderlige og fenomener som kan klandres, dårlige og gode fenomener, og lyse og mørke fenomener. Tenker man fornuftig over dette, vekker det oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene og utvikler den til fullkommenhet.

Hvilken næring er det som vekker oppvåkningsfaktorene iherdighet og utvikler den til fullkommenhet? Det er evnen til å sette i gang, evnen til å fortsette og evnen til å fullføre. Tenker man fornuftig over dette, vekker det oppvåkningsfaktoren iherdighet og utvikler den til fullkommenhet.

Hvilken næring er det som vekker oppvåkningsfaktoren glede og utvikler den til fullkommenhet? Det er alle ting som støtter oppvåkningsfaktoren glede. Tenker man fornuftig over dette, vekker det oppvåkningsfaktoren glede og utvikler den til fullkommenhet.

Hvilken næring er det som vekker oppvåkningsfaktoren indre fred og utvikler den til fullkommenhet? Det er fred i kroppen og fred i sinnet. Tenker man fornuftig over dette, vekker det oppvåkningsfaktoren indre fred og utvikler den til fullkommenhet.

Hvilken næring er det som vekker oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og utvikler den til fullkommenhet? Det er alt som bidrar til å samle sinnet og ikke skape forvirring. Tenker man fornuftig over dette, vekker det oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og utvikler den til fullkommenhet.

Hvilken næring er det som vekker oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt og utvikler den til fullkommenhet? Det er alle ting som støtter oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Tenker man fornuftig over dette, vekker det oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt og utvikler den til fullkommenhet.

5.2.1.3 (46.3) Moral

Sīlasutta

“Hvis munken har god moral, god konsentrasjon, god kunnskap og god frigjøring, hvis de ser at de har god frigjøring og god kunnskap og de har god innsikt, da vil jeg si at disse munkene har oppnådd mye. Om noen hører om disse munkene, har de oppnådd mye. Om noen besøker dem, har de oppnådd mye. Om noen setter seg ned sammen med dem, har de oppnådd mye. Om noen tenker på dem, har de oppnådd mye. Om noen lar seg inspirere av dem og selv blir munk, har de oppnådd mye. Og hvorfor? Jo, når man hører disse munkenes lære, lever man i ensomhet både i kropp og i sinn. Når man lever i ensomhet på denne måten, tenker man grundig gjennom læren.

Når munken på denne måten lever i ensomhet og tenker grundig gjennom læren, vekkes oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet i ham, og han utvikler oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet til fullkommenhet. Når han da praktiserer oppmerksomhet, foretar han en grundig utforskning og undersøkelse av fenomenene.

Når da denne munken praktiserer oppmerksomhet og foretar en grundig utforskning og undersøkelse av fenomenene, vekkes oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene i ham, og han utvikler oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene til fullkommenhet. Mens han foretar en grundig utforskning og undersøkelse av fenomenene, oppstår en urokkelig iherdighet i ham.

Når da denne munken foretar en grundig utforskning og undersøkelse av fenomenene slik at det oppstår en urokkelig iherdighet i ham, vekkes oppvåkningsfaktoren iherdighet i ham, og han utvikler oppvåkningsfaktoren iherdighet til fullkommenhet. Mens han utvikler oppvåkningsfaktoren iherdighet til fullkommenhet, oppstår en glede fri fra sanselige elementer i ham.

Når da denne munken blir så oppfylt av iherdighet at det oppstår en glede fri fra sanselige elementer i ham, vekkes oppvåkningsfaktoren glede i ham, og han utvikler oppvåkningsfaktoren glede til fullkommenhet. Mens han gjør dette, faller kroppen til ro og han finner en indre fred i sinnet.

Når da denne munken finner ro i kroppen, føler han en lykke som gjør at sinnet blir konsentrert, og oppvåkningsfaktoren indre fred blir vekket i ham og han utvikler

oppvåkningsfaktoren indre fred til fullkommenhet. Mens han gjør dette, blir sinnet hans konsentrert.

Når da denne munken finner ro i kroppen og føler en lykke som gjør at sinnet hans blir konsentrert, vekkes oppvåkningsfaktoren konsentrasjon i ham, og han utvikler oppvåkningsfaktoren konsentrasjon til fullkommenhet. Mens han gjør dette, betrakter han sitt konsentrerte sinn med nøkternhet.

Når denne munken betrakter sitt konsentrerte sinn med nøkternhet, blir oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt vekket i ham, og han utvikler oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt til fullkommenhet. Mens han gjør dette, oppnår hans meditasjon å bli fullkomment ren.

Når denne munken på denne måten praktiserer og utvikler de sju oppvåkningsfaktorene til fullkommenhet, kan han regne med at dette gir sju frukter, sju gode resultater. Hvilke sju?

Her og nå, i dette livet, forbereder han seg på å oppnå innsikt. Hvis han ikke oppnår innsikt her og nå, vil han oppnå det i dødsøyeblikket. Hvis han ikke oppnår innsikt her og nå, og heller ikke i dødsøyeblikket, frir han seg fra de fem hindringene som binder til et lavere liv og oppnår parinibbana på veien videre. Hvis han ikke oppnår innsikt her og nå, og heller ikke i dødsøyeblikket, og hvis han frir han seg fra de fem hindringene som binder til et lavere liv ikke oppnår parinibbana på veien videre, vil han fri seg fra de fem hindringene som binder til et lavere liv og oppnå parinibbana etter et visst antall gjenfødelser. Hvis han heller ikke oppnår dette, vil han fri seg fra de fem hindringene som binder til et lavere liv og oppnå parinibbana uten å måtte slite noe særlig for det. Hvis han heller ikke oppnår dette, vil han fri seg fra de fem hindringene som binder til et lavere liv og oppnå parinibbana etter å ha arbeidet hardt for det. Hvis han heller ikke oppnår dette, vil han fri seg fra de fem hindringene som binder til et lavere liv, bevege seg oppover i strømmen og nå fram til det høyeste. Når denne munken på denne måten praktiserer og utvikler de sju oppvåkningsfaktorene til fullkommenhet, kan han regne med at dette gir disse sju fruktene, disse sju gode resultatene.

5.2.1.4 (46.4) Klesplaggene

Vatthasutta

En gang var Sāriputta i Sāvatti, der han oppholdt seg i Anāthapiṇḍikas park Jetalunden.

Der henvendte han seg til munkene og sa:

“Hør her, mine venner!”

“Ja vel,” svarte de andre munkene.

Sāriputta sa:

“Det finnes sju oppvåkningsfaktorer, mine venner. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Dette er de sju oppvåkningsfaktorene, mine venner.

Hvis jeg ønsker å fordype meg i en av disse sju oppvåkningsfaktorene om morgenen, gjør jeg det. Hvis jeg ønsker å fordype meg i en av disse sju oppvåkningsfaktorene midt på dagen, gjør jeg det. Hvis jeg ønsker å fordype meg i en av disse sju oppvåkningsfaktorene om kvelden, gjør jeg det. Hvis dette er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, vet jeg at den er grenseløs i meg, jeg vet at den er godt etablert i meg, og mens den blir praktisert, vet jeg at jeg praktiserer den. Hvis den skulle falle bort for meg, vet jeg hvorfor den faller bort. På samme måte er det med de resterende oppvåkningsfaktorene, fram til oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Da vet jeg at den er grenseløs i meg, jeg vet at den er godt etablert i meg, og mens den blir praktisert, vet jeg at jeg praktiserer den. Hvis den skulle falle bort for meg, vet jeg hvorfor den faller bort.

Det er akkurat som når en konge eller en minister har garderoben full av klær i forskjellige farger. Om morgenen tar han på seg det plagget han vil, og det samme gjør han midt på dagen og om kvelden.

På samme måte gjør jeg med disse sju oppvåkningsfaktorene. Jeg fordyper meg i den jeg vil, uansett om det er morgen, middag eller kveld. Da vet jeg at den oppvåkningsfaktoren jeg fordyper meg i, er grenseløs i meg, jeg vet at den er godt etablert i meg, og mens den blir praktisert, vet jeg at jeg praktiserer den. Hvis den skulle falle bort for meg, vet jeg hvorfor den faller bort.”

5.2.1.5 (46.5) Munken

Bhikkhusutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, kom en munk bort til ham, hilste høflig og satte seg ned.

Så sa han:

“Man snakker om oppvåkningsfaktorer, Mester. Hva menes med oppvåkningsfaktorer?”

“Det er noe som fører til oppvåkning, munk. Det er derfor det kalles oppvåkningsfaktorer. Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Videre utvikler han oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall.

Når han utvikler disse sju oppvåkningsfaktorene, blir sinnet hans fritt fra negative lidenskaper, det blir fritt fra negative ønsker om tilblivelse og det blir fritt fra negativ uvitenhet. Når han er blitt fri, vet han at han er blitt fri. Og han vet at det ikke oppstår noe nytt, at treningsveien er vandret til ende, – gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår. Dette er noe som fører til oppvåkning, munk. Det er derfor det kalles oppvåkningsfaktorer.”

5.2.1.6 (46.6) Kuṇḍaliya

Kuṇḍaliyasutta

En gang da Mesteren var i Sāketa, holdt han til i hjorteparken i Añjanaskogen. Da kom den omvandrende asketen Kundaliya bort og hilste på ham. Da de hadde utvekslet de sedvanlige høflighetene med hverandre, satte Kundaliya seg ned ved siden av Mesteren, og sa:

“Jeg går ofte i parken og deltar i møter der, Gotama. På den måten får jeg meg litt åndelig føde etter frokosten. Jeg rusler omkring fra den ene parken til den andre, og ser brahmaner og filosofer som fører debatt bare for debattens skyld. Det ser nesten ut til at det er selve debatten som gir livet deres verdi. Men hva med deg, Gotama - hva ser du som verdifullt i den måten du lever på?”

“Den som har kommet fram til sannheten, kan glede seg over fruktene av kunnskapsbasert frigjøring.”

“Hva er det som må trenes og utvikles for å kunne gjennomføre kunnskapsbasert frigjøring, Gotama?”

“For å gjennomføre kunnskapsbasert frigjøring, må du trene og utvikle de sju oppvåkningsfaktorene, Kundaliya.”

“Og hva er det som må trenes og utvikles for å kunne gjennomføre de sju oppvåkningsfaktorene, Gotama?”

“For å kunne gjennomføre de sju oppvåkningsfaktorene, må du trene og utvikle oppmerksomhet på de fire hovedområdene, Kundaliya.”

“Og hva er det som må trenes og utvikles for å kunne gjennomføre oppmerksomhet på de fire hovedområdene, Gotama?”

“For å kunne gjennomføre oppmerksomhet på de fire hovedområdene, må du trene og utvikle den trefoldige gode atferd, Kundaliya.”

“Og hva er det som må trenes og utvikles for å kunne gjennomføre den trefoldige gode atferd, Gotama?”

“For å kunne gjennomføre den trefoldige gode atferd, må du trene og utvikle sansekontroll, Kundaliya. Men hvordan skal man så utvikle og praktisere kontroll med sansene slik at de tre områdene for god oppførsel blir utviklet til fullkommenhet, Kuṇḍaliya?”

Når en munk ser en tiltalende form med øyet sitt, føler han verken glede eller begjær. Han får ikke noe lidenskapelig forhold til den. Kroppen hans forholder seg rolig, og sinnet hans beholder roen og han føler seg helt fri. Når han ser en utiltalende form med øyet sitt, blir han ikke sjokkert eller urolig. Han blir ikke deprimert og føler heller ingen motvilje. Kroppen hans forholder seg rolig, og sinnet hans beholder roen og han føler seg helt fri.

Når en munk hører en tiltalende lyd ... kjenner en tiltalende duft eller en tiltalende smak ... kjenner en tiltalende berøring ... opplever en tiltalende tanke i sinnet, føler han verken glede eller begjær. Han får ikke noe lidenskapelig forhold til den. Kroppen hans forholder seg rolig, og sinnet hans beholder roen og han føler seg helt fri. Når han opplever en utiltalende tanke i sinnet, blir han ikke sjokkert eller urolig. Han blir ikke deprimert og føler heller ingen motvilje. Kroppen hans forholder seg rolig, og sinnet hans beholder roen og han føler seg helt fri.

Når munken bevarer roen i kropp og sinn og føler helt fri uansett om han ser tiltalende eller utiltalende former, hører tiltalende eller utiltalende lyder, kjenner tiltalende eller utiltalende dufter, smaker eller berøringer, eller opplever tiltalende eller utiltalende tanker, da har han utviklet god sansekontroll og praktiserer den til fullkommenhet, Kuṇḍaliya.

Og hvordan utvikler og praktiserer man den trefoldige gode atferd slik at de fire hovedområdene for oppmerksomhet blir utviklet til fullkommenhet, Kuṇḍaliya? Her kvitter munken seg med dårlig oppførsel med kroppen og utvikler god oppførsel med kroppen. Han kvitter seg dårlig oppførsel i talen og utvikler god oppførsel i talen, og han kvitter seg med dårlig oppførsel i tankene og utvikler god oppførsel i tankene. På denne måten vil den trefoldige gode atferd utvikle de fire hovedområdene for oppmerksomhet til fullkommenhet, når de blir utviklet og praktisert.

Og hvordan utvikler og praktiserer man de fire hovedområdene for oppmerksomhet slik at de sju oppvåkningsfaktorene blir utviklet til fullkommenhet, Kuṇḍaliya? Her, i dette treningssystemet, gir du slipp på attrå og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på attrå og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på attrå og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på attrå og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar

forståelse. På denne måten vil de fire hovedområdene for oppmerksomhet utvikle de sju oppvåkningsfaktorene til fullkommenhet når de blir utviklet og praktisert.

Og hvordan utvikler man de sju oppvåkningsfaktorene og praktiserer dem til fullkommenhet slik at man oppnår frigjøring gjennom kunnskap, Kuṇḍaliya? Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Videre utvikler han oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. På denne måten utvikler man de sju oppvåkningsfaktorene og praktiserer dem til fullkommenhet slik at man oppnår frigjøring gjennom kunnskap, Kuṇḍaliya.”

Da den omvandrende filosofen Kuṇḍaliya hørte dette, sa han:

“Utmerket, Gotama, utmerket! Det er som å rette opp det som var blitt veltet, eller som å åpenbare det som var skjult. Det er som å vise veien til en som var gått vill, eller som å bære lys inn i mørket, slik at den som har øyne kan se det som er der. Nettopp slik har du forklart læren på mange måter, Gotama. Nå tar jeg tilflukt i deg, Gotama, i læren og i munkefellesskapet. Vær så snill å regne meg som en legvenn, Gotama, som har tatt tilflukt fra i dag av og så lenge jeg lever.”

5.2.1.7 (46.7) Mønsåsen

Kūṭāgārasutta

“På samme måte som alle takbjelkene i et hus med spisse gavler lener seg mot mønsåsen og samler seg i mønsåsen, slik at mønsåsen sies å være den ypperste av dem, slik lener en munk seg mot nibbana, slik samler han seg i nibbana når han utvikler og praktiserer de sju oppvåkningsfaktorene.

Og hvordan er de sju oppvåkningsfaktorene som gjør at en munk lener seg mot nibbana, som gjør at han samler seg i nibbana når han utvikler og praktiserer dem? Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Videre utvikler han oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Slik er de sju oppvåkningsfaktorene som gjør at en munk lener seg mot nibbana, som gjør at han samler seg i nibbana når han utvikler og praktiserer dem.”

5.2.1.8 (46.8) Upavāna

Upavānasutta

En gang var munkene Upavāna og Sāriputta i Ghositaparken i Kosambi. En kveld reiste Sāriputta seg fra sin meditasjon og gikk bort til Upavāna. De pratet litt sammen, og Sāriputta satte seg ned. Så sa han:

“Si meg, min venn, er det mulig for en munk å vite at han har praktisert de sju oppvåkningsfaktorene så grundig og ettertenksomt at de fører til et godt liv?”

“Ja, det er mulig, min venn. Når han begynner å praktisere oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, vet han følgende: ‘Sinnet mitt har oppnådd full frihet, sløvhet og treghet er helt borte, stress og bekymringer er som blåst bort, jeg har mye pågangsmot, jeg har blikket fast rettet mot målet og jeg føler meg ikke det minste sløv!’ Det samme vet han når han begynner å praktisere oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt: ‘Sinnet mitt har oppnådd full frihet, sløvhet og treghet er helt borte, stress og bekymringer er som blåst bort, jeg har mye pågangsmot, jeg har blikket fast rettet mot målet og jeg føler meg ikke det minste sløv!’ På den måten kan en munk vite at han har praktisert de sju oppvåkningsfaktorene så grundig og ettertenksomt at de fører til et godt liv, min venn.”

5.2.1.9 (46.9) Den første teksten om tilblivelse

Paṭhamauppannasutta

“Det finnes sju oppvåkningsfaktorer som ennå ikke har blitt til, men som blir til gjennom utvikling og praksis, men bare etter at en oppvåknet arahant som har kommet fram til sannheten, står fram. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Dette er de sju oppvåkningsfaktorene som ennå ikke har blitt til, men som blir til gjennom utvikling og praksis, men bare etter at en oppvåknet arahant som har kommet fram til sannheten, står fram.”

5.2.1.10 (46.10) Den andre teksten om tilblivelse

Dutiyauppannasutta

“Det finnes sju oppvåkningsfaktorer som ennå ikke har blitt til, men som blir til gjennom utvikling og praksis, men bare som følge av den lykkeliges veiledninger. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Dette er de sju oppvåkningsfaktorene som ennå ikke har blitt til, men som blir til gjennom utvikling og praksis, men bare men bare som følge av den lykkeliges veiledninger.”

5.2.2 Kapitlet om sykdom

Gilānavagga

5.2.2.1 (46.11) Levende vesener

Pāṇasutta

“På samme måte som alle levende vesener baserer seg på jorda og er avhengige av jorda uansett hvilke stillinger de inntar – uansett om de går, står, sitter eller ligger, er baserer munken seg på god moral og er avhengig av god moral når han utvikler og praktiserer de sju oppvåkningsfaktorene.

Hvordan baserer munken seg på god moral og er avhengig av god moral når han utvikler og praktiserer de sju oppvåkningsfaktorene? Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Videre utvikler han oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. På denne måten baserer munken seg på god moral og er avhengig av god moral når han utvikler og praktiserer de sju oppvåkningsfaktorene, munker.”

5.2.2.2 (46.12) Den første lignelsen om sola

Paṭhamasūriyūpamasutta

“Demringen går forut for soloppgangen og signaliserer dens komme, munk. På samme måte er godt vennskap noe som går forut for de sju oppvåkningsfaktorene og signaliserer deres komme. Hvis en munk viser godt vennskap, kan man forvente at han vil utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene.

Hvordan vil en munk som viser godt vennskap, utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene, munk? Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Videre utvikler han oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. På denne måten vil en munk som viser godt vennskap, utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene, munk.”

5.2.2.3 (46.13) Den andre lignelsen om sola

Dutiyasūriyūpamasutta

“Demringen går forut for soloppgangen og signaliserer dens komme, munker. På samme måte er systematisk tenkning noe som går forut for de sju oppvåkningsfaktorene og signaliserer deres komme. Hvis en munk praktiserer systematisk tenkning, kan man forvente at han vil utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene.

Hvordan vil en munk som praktiserer systematisk tenkning, utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene, munker? Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Videre utvikler han oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. På denne måten vil en munk som praktiserer systematisk tenkning, utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene, munker.”

5.2.2.4 (46.14) Den første samtalen med en syk mann

Paṭhamagilānasutta

En gang var Mesteren på Ekornforingsplassen i Bambuslunden i Rājagaha. På den tiden lå Kassapa den store syk i Peppertregrotten og hadde store smerter. Da Mesteren hadde reist seg fra sin meditasjon utpå kvelden, gikk han til Kassapa og satte seg ned på en plass som sto klar for ham. Så sa han:

“Hvordan står det til med deg, Kassapa? Merker du noen bedring? Blir smertene svakere og ikke sterkere? Blir du bedre eller blir du dårligere?”

“Det står dårlig til, Mester. Jeg merker ikke noen bedring. Smertene blir bare sterkere og ikke svakere. Jeg blir ikke bedre, men dårligere.”

“Jeg har tydelig forklart de sju oppvåkningsfaktorene som fører til innsikt, oppvåkning og nibbana når de blir utviklet og praktisert, Kassapa. Hvilke sju? Jeg har tydelig forklart at oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet fører til innsikt, oppvåkning og nibbana når den blir utviklet og praktisert. Videre har jeg tydelig forklart at oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt fører til innsikt, oppvåkning og nibbana når den blir utviklet og praktisert.”

“Ja, dette er virkelig oppvåkningsfaktorer, Mester, dette er virkelig oppvåkningsfaktorer, du lykkelige!”

Slik talte Mesteren, og Kassapa ble glad og takket for disse ordene. Han ble bra med det samme og sykdommen forlot ham på et øyeblikk.

5.2.2.5 (46.15) Den andre samtalen med en syk mann

Dutiyagilānasutta

En gang var Mesteren på Ekornforingsplassen i Bambuslunden i Rājagaha. På den tiden lå Moggallāna den store syk på Gribbetoppen og hadde store smerter. Da Mesteren hadde reist seg fra sin meditasjon utpå kvelden, gikk han til Moggallāna og satte seg ned på en plass som sto klar for ham. Så sa han:

“Hvordan står det til med deg, Moggallāna? Merker du noen bedring? Blir smertene svakere og ikke sterkere? Blir du bedre eller blir du dårligere?”

“Det står dårlig til, Mester. Jeg merker ikke noen bedring. Smertene blir bare sterkere og ikke svakere. Jeg blir ikke bedre, men dårligere.”

“Jeg har tydelig forklart de sju oppvåkningsfaktorene som fører til innsikt, oppvåkning og nibbana når de blir utviklet og praktisert, Moggallāna. Hvilke sju? Jeg har tydelig forklart at oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet fører til innsikt, oppvåkning og nibbana når den blir utviklet og praktisert. Videre har jeg tydelig forklart at oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt fører til innsikt, oppvåkning og nibbana når den blir utviklet og praktisert.”

“Ja, dette er virkelig oppvåkningsfaktorer, Mester, dette er virkelig oppvåkningsfaktorer, du lykkelige!”

Slik talte Mesteren, og Moggallāna ble glad og takket for disse ordene. Han ble bra med det samme og sykdommen forlot ham på et øyeblikk.

5.2.2.6 (46.16) Den tredje samtalen med en syk mann

Tatīyagilānasutta

En gang var Mesteren på Ekornforingsplassen i Bambuslunden i Rājagaha. På den tiden lå Mesteren syk og hadde store smerter. Da gikk Cunda den store bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned. Mesteren sa:

“Kan du resitere oppvåkningsfaktorene, Cunda?”

“Du har tydelig forklart de sju oppvåkningsfaktorene som fører til innsikt, oppvåkning og nibbana når de blir utviklet og praktisert, Mester. Hvilke sju? Du har tydelig forklart at oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet fører til innsikt, oppvåkning og nibbana når den blir utviklet og praktisert. Videre har du tydelig forklart at oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt fører til innsikt, oppvåkning og nibbana når den blir utviklet og praktisert.”

“Ja, dette er virkelig oppvåkningsfaktorer, Cunda, dette er virkelig oppvåkningsfaktorer!”

Slik talte Cunda, og Mesteren var enig i det han sa. Han ble bra med det samme og sykdommen forlot ham på et øyeblikk.

5.2.2.7 (46.17) Det som fører til den andre bredden

Pāraṅgamasutta

“Hvis disse sju oppvåkningsfaktorene blir utviklet og praktisert, fører de fra denne bredden over til den andre bredden, munk. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Hvis disse sju oppvåkningsfaktorene blir utviklet og praktisert, fører de fra denne bredden over til den andre bredden.

Få er de blant mennesker
som når den andre bredden,
de aller fleste løper bare
opp og ned langs denne.

Men de som lever i samsvar med læren
når den er blitt vel forklart for dem,
de skal komme seg over, selv om
dødens makt er vanskelig å unnfly.

La vismannen forlate mørkets vei
og utvikle det lyse i seg selv,
når han ensom går bort fra hjemmet
til hjemløshet, ofte tung å bære.

La ham finne sin glede der
befrikk fra sansenytelser,
uten å kalle noe sitt eget.
Der la den vise rense sitt sinn
fra alle forurensninger.

De som til fulle har oppøvd sitt sinn

i alle oppvåkningsfaktorene,
som i forsakelse finner sin glede
uten å gripe om noe som helst, –
disse, som stråler av indre lys
og har uttømt de negative tendenser –
de finner lindring i denne verden.”

5.2.2.8 (46.18) Forsømmelse

Viraddhasutta

“Den som forsømmer de sju oppvåkningsfaktorene, munker, forsømmer også veien til å gjøre fullstendig slutt på lidelsen. Men den som ivrig praktiserer de sju oppvåkningsfaktorene, praktiserer også ivrig veien til å gjøre fullstendig slutt på lidelsen. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Den som forsømmer disse sju oppvåkningsfaktorene, munker, forsømmer også veien til å gjøre fullstendig slutt på lidelsen. Men den som ivrig praktiserer dem, praktiserer også ivrig veien til å gjøre fullstendig slutt på lidelsen.

5.2.2.9 (46.19) De sju edle oppvåkningsfaktorene

Ariyasutta

“De sju edle oppvåkningsfaktorene viser veien ut, munken, og den som utvikler og praktiserer disse vil gjøre fullstendig slutt på lidelsen. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Disse sju edle oppvåkningsfaktorene viser veien ut, munken, og den som utvikler og praktiserer disse vil gjøre fullstendig slutt på lidelsen.”

5.2.2.10 (46.20) Om å bli desillusjonert

Nibbidāsutta

“Hvis man utvikler og praktiserer de sju oppvåkningsfaktorene, fører det til full desillusjonering, lidenskapsløshet, avslutning, ro, innsikt, oppvåkning og nibbana. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Disse sju edle oppvåkningsfaktorene fører til full desillusjonering, lidenskapsløshet, avslutning, ro, innsikt, oppvåkning og nibbana hvis de blir utviklet og praktisert.

5.2.3 Kapitlet med Udāyi

Udāyivagga

5.2.3.1 (46.21) Oppvåkning

Bodhāyasutta

En munk kom bort til Mesteren, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Man snakker om oppvåkningsfaktorer, Mester. Hva menes med oppvåkningsfaktorer?”

“Det er noe som fører til oppvåkning, munk. Det er derfor det kalles oppvåkningsfaktorer. Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Videre utvikler han oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Dette fører til oppvåkning, munk. Det er derfor det kalles oppvåkningsfaktorer.”

5.2.3.2 (46.22) Oppvåkningsfaktorene

Bojjhaṅgadesanāsutta

“Jeg skal lære dere de sju oppvåkningsfaktorene, munkar, så hør godt etter! Hvilke sju er dette? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøking av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Dette er de sju oppvåkningsfaktorene.”

5.2.3.3 (46.23) Årsaker

Thānīyasutta

“Hvis man går og tenker mye på slikt som forårsaker sanselige lyster, vil det oppstå et sanselig begjær selv om det i utgangspunktet ikke var til stede, munker. Og hvis det sanselige begjæret allerede er til stede, vil det vokse og bli større og sterkere. Hvis man går og tenker mye på slikt som forårsaker ondskap, vil det oppstå ondskap selv om den i utgangspunktet ikke var til stede, munker. Og hvis ondskapen allerede er til stede, vil den vokse og bli større og sterkere. Hvis man går og tenker mye på slikt som forårsaker sløvhhet og tregghet, vil det oppstå sløvhhet og tregghet selv om den i utgangspunktet ikke var til stede, munker. Og hvis sløvhhet og tregghet allerede er til stede, vil den vokse og bli større og sterkere. Hvis man går og tenker mye på slikt som forårsaker stress og bekymringer, vil det oppstå stress og bekymringer selv om de i utgangspunktet ikke var til stede, munker. Og hvis stress og bekymringer allerede er til stede, vil de vokse og bli større og sterkere. Hvis man går og tenker mye på slikt som forårsaker uvisshet, vil det oppstå uvisshet selv om den i utgangspunktet ikke var til stede, munker. Og hvis uvissheten allerede er til stede, vil den vokse og bli større og sterkere.

Hvis man går og tenker mye på slikt som forårsaker oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, vil det oppstå oppmerksomhet selv om den i utgangspunktet ikke var til stede, munker. Og hvis oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet allerede er til stede, vil den utvikle seg til fullkommenhet. Og slik er det også med de andre oppvåkningsfaktorene undersøkelse av fenomenene, iherdighet, glede, indre fred, konsentrasjon og sinnslikevekt.”

5.2.3.4 (46.24) Usystematisk tenkning

Ayonisomanasikārasutta

“Hvis man tenker usystematisk, vil det oppstå et sanselig begjær selv om det i utgangspunktet ikke var til stede, munker. Og hvis det sanselige begjæret allerede er til stede, vil det vokse og bli større og sterkere. Da vil det også oppstå ondskap selv om den i utgangspunktet ikke var til stede, munker. Og hvis ondskapen allerede er til stede, vil den vokse og bli større og sterkere. Det vil oppstå sløvhet og treghet selv om den i utgangspunktet ikke var til stede, munker. Og hvis sløvhet og treghet allerede er til stede, vil den vokse og bli større og sterkere. Det vil oppstå stress og bekymringer selv om de i utgangspunktet ikke var til stede, munker. Og hvis stress og bekymringer allerede er til stede, vil de vokse og bli større og sterkere. Og det vil oppstå uvisshet selv om den i utgangspunktet ikke var til stede, munker. Og hvis uvissheten allerede er til stede, vil den vokse og bli større og sterkere.

Hvis man tenker systematisk, vil det ikke oppstå noe sanselig begjær som i utgangspunktet ikke var til stede. Og hvis det sanselige begjæret allerede er til stede, vil det bli borte. Hvis man tenker systematisk, vil det ikke oppstå noen ondskap som i utgangspunktet ikke var til stede. Og hvis ondskapen allerede er til stede, vil den bli borte. Hvis man tenker systematisk, vil det ikke oppstå noen sløvhet og treghet som i utgangspunktet ikke var til stede. Og hvis sløvheten og tregheten allerede er til stede, vil den bli borte. Hvis man tenker systematisk, vil det ikke oppstå noe stress og bekymringer som i utgangspunktet ikke var til stede. Og hvis stress og bekymringer allerede er til stede, vil de bli borte. Hvis man tenker systematisk, vil det ikke oppstå noen uvisshet som i utgangspunktet ikke var til stede. Og hvis uvissheten allerede er til stede, vil den bli borte.

Det vil også oppstå oppmerksomhet selv om den i utgangspunktet ikke var til stede, munker. Og hvis oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet allerede er til stede, vil den utvikle seg til fullkommenhet. Og slik er det også med de andre oppvåkningsfaktorene undersøkelse av fenomenene, iherdighet, glede, indre fred, konsentrasjon og sinnslikevekt.”

5.2.3.5 (46.25) Det som ikke visner

Aparihānīyasutta

“Jeg skal lære dere sju ting som ikke visner, munkere, så hør godt etter! Hvilke sju ting er det som ikke visner? Det er de sju oppvåkningsfaktorene. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Dette er de sju tingene som ikke visner.”

5.2.3.6 (46.26) Utslettelse av begjæret

Taṇhakkhayasutta

“Dere bør utvikle den veien og metoden som fører til utslettelse av begjæret, munkere. Og hvilken vei, hvilken metode er det som fører til utslettelse av begjæret? Det er de sju oppvåkningsfaktorene. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt.”

Da munken Udāyi hørte dette, spurte han:

“Hvordan utvikler man de sju oppvåkningsfaktorene, Mester, og hvordan skal vi praktisere dem?”

“Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall, slik at den blir sterk, stor, grenseløs og fri fra motvilje. Når han utvikler sin oppmerksomhet på denne måten, gir han slipp på begjæret. Når begjæret slipper taket, gir han slipp på handlinger, noe som igjen fører til at han gir slipp på lidelsene. Videre utvikler han oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Når han utvikler disse oppvåkningsfaktorene på denne måten, gir han slipp på begjæret. Når begjæret slipper taket, gir han slipp på handlinger, noe som igjen fører til at han gir slipp på lidelsene. Slik utsletter han begjæret, og utslettelse av begjæret fører til utslettelse av handlinger, noe som igjen fører til utslettelse av lidelsene.”

5.2.3.7 (46.27) Slutt på begjæret

Taṇhānirodhasutta

“Dere bør utvikle den veien og metoden som fører til slutt på begjæret, munker. Og hvilken vei, hvilken metode er det som fører til slutt på begjæret? Det er de sju oppvåkningsfaktorene. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt.

Hvordan utvikler man de sju oppvåkningsfaktorene, munker, og hvordan bør de praktiseres for å føre til slutt på begjæret?

Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Videre utvikler han oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Når han utvikler disse oppvåkningsfaktorene på denne måten, gjør han slutt på begjæret.”

5.2.3.8 (46.28) Gjennombrudd

Nibbedhabhāgiyasutta

“Jeg skal lære dere veien som fører til gjennombrudd, munkar, så hør godt etter! Og hvordan er veien som fører til gjennombrudd? Det er de sju oppvåkningsfaktorene. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt.”

Da munken Udāyi hørte dette, spurte han:

“Hvordan skal disse sju oppvåkningsfaktorene utvikles og praktiseres for å føre til gjennombrudd, Mester?”

“Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall, Udāyi, slik at den blir sterk, stor, grenseløs og fri fra motvilje. Når sinnet hans har utviklet oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, trenger det gjennom og bryter ned ansamlingene av grådighet, hat og uvitenhet i sinnet. På samme måten utvikler han oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall, slik at den blir sterk, stor, grenseløs og fri fra motvilje. Når sinnet hans har utviklet disse oppvåkningsfaktorene, trenger det gjennom og bryter ned ansamlingene av grådighet, hat og uvitenhet i sinnet. Når de sju oppvåkningsfaktorene blir utviklet og praktisert på denne måten, Udāyi, fører de til gjennombrudd.”

5.2.3.9 (46.29) Den ene tingen som fjerner bindinger

Ekadhammasutta

“Jeg kan ikke se noen enkelt ting som fører til at det som skaper bindinger forsvinner hvis man utvikler og praktiserer den, annet enn de sju oppvåkningsfaktorene, munk. Hvilke sju? Det er de sju oppvåkningsfaktorene. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Og hvordan skal de sju oppvåkningsfaktorene utvikles og praktiseres for at det som skaper bindinger skal forsvinne, munk?”

Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall, slik at den blir sterk, stor, grenseløs og fri fra motvilje. På samme måten utvikler han oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall, slik at den blir sterk, stor, grenseløs og fri fra motvilje. Når de sju oppvåkningsfaktorene blir utviklet og praktisert på denne måten, fører de til at det som skaper bindinger forsvinner.

Og hva er det som skaper bindinger, munk? Øyet skaper bindinger, for her oppstår det en tilknytning som bidrar til å skape bindinger. Øret ... tunga ... nesa ... kroppen ... sinnet skaper bindinger, for her oppstår det en tilknytning som bidrar til å skape bindinger. Dette er de tingene som skaper bindinger, munk.”

5.2.3.10 (46.30) Udāyi

Udāyisutta

En gang da Mesteren var i sumbhaenes land, bodde han i en av byene deres som het Setaka. Da kom munken Udāyi bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Det er forunderlig hvor mye min hengivenhet og respekt for deg har styrket min selvrespekt og respekt for andre, Mester! For tidligere, da jeg var husherre, var jeg ikke særlig opptatt av din lære eller av munkeordenen. Men da jeg så hvordan de var fylt av hengivenhet og respekt for deg, og av selvrespekt og respekt for andre, forlot jeg hjemmet og lot meg ordinere. Og så underviste du meg slik, Mester:

‘Slik er primærsanseinntrykk, slik oppstår primærsanseinntrykkene og slik blir de borte. Slik er følelser ... identifikasjoner ... reaksjoner ... den skjelnende bevissthet, slik oppstår den og slik blir den borte.’

Da jeg deretter satt for meg selv og mediterte, snudde og vendte jeg på disse fem gruppene av personlighetsfaktorer, betraktet dem fra alle kanter og innså som det er, at ‘slik er lidelse, slik er lidelsens årsak, slik er lidelsens opphør og slik er veien som fører til lidelsens opphør.’ Jeg forsto læren fullt ut og tok fatt på veien, og når jeg har utviklet og praktisert denne og levd i samsvar med den, vil den føre meg til at jeg innser at det ikke oppstår noe nytt, at treningsveien er vandret til ende, – gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår.

Jeg har tatt fatt på oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, og når jeg har utviklet og praktisert denne og levd i samsvar med den, vil den føre meg til at jeg innser at det ikke oppstår noe nytt, at treningsveien er vandret til ende, – gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår. Jeg har tatt fatt på oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, og når jeg har utviklet og praktisert denne og levd i samsvar med den, vil den føre meg til at jeg innser at det ikke oppstår noe nytt, at treningsveien er vandret til ende, – gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår. Dette er den veien jeg har tatt fatt på, Mester, og når jeg har utviklet og praktisert denne og levd i samsvar med den, vil

den føre meg til at jeg innser at det ikke oppstår noe nytt, at treningsveien er vandret til ende, – gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår.”

“Godt sagt, Udāyi, godt sagt! Du har tatt fatt på veien, og når du har utviklet og praktisert denne og levd i samsvar med den, vil den føre deg til at du innser at det ikke oppstår noe nytt, at treningsveien er vandret til ende, – gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår.”

5.2.4 Kapitlet om hindringer

Nīvaraṇavagga

5.2.4.1 (46.31) Første samtale om det som er sunt

Paṭhamakusālasutta

“Alle egenskaper som er sunne, som fører til det som er sunt, alt som er sunt og godt, det har sitt opphav i iherdighet og møtes i iherdigheten. Iherdighet sies å være den fremste av disse egenskapene. Og den som er iherdig, kan forventes å utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene, munker.

Og hvordan utvikler man iherdig de sju oppvåkningsfaktorene, munker? Hvordan praktiserer man dem? Her utvikler munken iherdig oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Videre utvikler han iherdig oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Slik utvikler og praktiserer munken iherdig de sju oppvåkningsfaktorene, munker.”

5.2.4.2 (46.32) Andre samtale om det som er sunt

Dutiyakusalasutta

“Alle egenskaper som er sunne, som fører til det som er sunt, alt som er sunt og godt, det har sitt opphav i systematisk tenkning og møtes i systematisk tenkning. Systematisk tenkning sies å være den fremste av disse egenskapene. Og den som er tenker systematisk, kan forventes å utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene, munk.

Og hvordan utvikler man de sju oppvåkningsfaktorene med systematisk tenkning, munk? Hvordan praktiserer man dem? Her utvikler munken iherdig oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Videre utvikler han iherdig oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Slik utvikler og praktiserer munken iherdig de sju oppvåkningsfaktorene med systematisk tenkning, munk.”

5.2.4.3 (46.33) Forurensninger

Upakkilesasutta

“Det kan forekomme fem forurensninger i gull, munker, og disse forurensningene gjør at gullet ikke blir mykt og lett å bearbeide, og det mister sin glans, blir ikke lett å forme og det er ikke lett for gullsmeden å arbeide med det. Hvilke fem? Jern kan opptre som en forurensning i gull, munker, slik at gullet ikke blir mykt og lett å bearbeide, og det mister sin glans, blir ikke lett å forme og det er ikke lett for gullsmeden å arbeide med det. Kobber, tinn, bly og sølv kan også opptre som en forurensning i gull, munker, slik at gullet ikke blir mykt og lett å bearbeide, og det mister sin glans, blir ikke lett å forme og det er ikke lett for gullsmeden å arbeide med det.

På samme måte kan det forekomme fem forurensninger i sinnet, og disse forurensningene gjør at sinnet ikke blir mykt og lett å bearbeide, og det mister sin glans, blir ikke lett å forme og det er ikke lett å konsentrere det for å fordrive negative holdninger. Hvilke fem? Sanselig begjær kan opptre som en forurensning i sinnet, munker, slik at det ikke blir mykt og lett å bearbeide, og det mister sin glans, blir ikke lett å forme og det er ikke lett å konsentrere det for å fordrive negative holdninger. Ondskap ... sløvhet og treghet ... stress og bekymringer ... uvisshet kan opptre som en forurensning i sinnet, munker, slik at det ikke blir mykt og lett å bearbeide, og det mister sin glans, blir ikke lett å forme og det er ikke lett å konsentrere det for å fordrive negative holdninger.

5.2.4.4 (46.34) Uten forurensninger

Anupakkilesasutta

“Det finnes sju oppvåkningsfaktorer som fører sinnet fram til erkjennelse av frukten av frigjøring gjennom kunnskap når de blir utviklet og praktisert, for de er åpne, uten hindringer og uten forurensninger. Hvilke sju? Oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet fører sinnet fram til erkjennelse av frukten av frigjøring gjennom kunnskap når den blir utviklet og praktisert, for den er åpen, uten hindringer og uten forurensninger. På samme måte vil oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt føre sinnet fram til erkjennelse av frukten av frigjøring gjennom kunnskap når den blir utviklet og praktisert, for den er åpen, uten hindringer og uten forurensninger. Dette er de sju oppvåkningsfaktorene som fører sinnet fram til erkjennelse av frukten av frigjøring gjennom kunnskap når de blir utviklet og praktisert, for de er åpne, uten hindringer og uten forurensninger, munkene.”

5.2.4.5 (46.35) Usystematisk tenkning

Ayonisomanasikārasutta

“Når man tenker usystematisk, munker, oppstår sanselig lyst selv om den ikke allerede er der, og hvis den sanselige lysten allerede er til stede, vil den fortsette og vokse seg sterk. Når man tenker usystematisk, oppstår ondskap ... sløvhets og treghet ... stress og bekymringer ... uvisshet selv om den ikke allerede er der, og hvis den sanselige lysten allerede er til stede, vil den fortsette og vokse seg sterk.”

5.2.4.6 (46.36) Systematisk tenkning

Yonisomanasikārasutta

“Når man tenker systematisk, munker, oppstår oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet selv om den ikke allerede er der, og vis oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet allerede er til stede, vil den bli utviklet til fullkommenhet. Når man tenker systematisk, oppstår oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, og hvis disse oppvåkningsfaktorene allerede er til stede, vil de bli utviklet til fullkommenhet.”

6.2.4.7 (46.37) Visdom

Buddhisutta

“Hvis de sju oppvåkningsfaktorene blir utviklet og praktisert, fører de til visdom og ikke til forfall, munker. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Hvis disse sju oppvåkningsfaktorene blir utviklet og praktisert, fører de til visdom og ikke til forfall.”

5.2.4.8 (46.38) Bremsen og hindringer

Āvaraṇanīvaraṇasutta

“Det finnes fem forurensninger som bremsen og hindrer sinnet og som svekker visdommen, munk. Hvilke fem? Sanselige lyster er en forurensning som bremsen og hindrer sinnet og som svekker visdommen. Ondskap er en forurensning som bremsen og hindrer sinnet og som svekker visdommen. Sløvhets og treghet er en forurensning som bremsen og hindrer sinnet og som svekker visdommen. Stress og bekymringer er en forurensning som bremsen og hindrer sinnet og som svekker visdommen. Uvisshet er en forurensning som bremsen og hindrer sinnet og som svekker visdommen. Dette er de fem forurensningene som bremsen og hindrer sinnet og som svekker visdommen, munk.

Det finnes sju oppvåkningsfaktorer som verken bremsen eller hindrer sinnet eller forurenser det, men som fører til erkjennelse av frukten av frigjøring gjennom visdom hvis de blir utviklet og praktisert. Hvilke sju? Oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet verken bremsen eller hindrer sinnet eller forurenser det, men fører til erkjennelse av frukten av frigjøring gjennom visdom hvis den blir utviklet og praktisert. Oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt verken bremsen eller hindrer sinnet eller forurenser det, men fører til erkjennelse av frukten av frigjøring gjennom visdom hvis den blir utviklet og praktisert.

Når den edles elev fokuserer på læren, retter oppmerksomheten mot den, retter hele sitt sinn mot den og lytter til læren med åpne ører, eksisterer ikke disse fem hindringene i ham. Da utvikles de sju oppvåkningsfaktorene til fullkommenhet.

Hvilke fem hindringer er det som da ikke eksisterer i ham? Det er sanselige lyster, ondskap, sløvhets og treghet, stress og bekymringer og uvisshet. Dette er de fem hindringene som da ikke eksisterer i ham.

Hvilke sju oppvåkningsfaktorer er det som da utvikles til fullkommenhet? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Dette er de sju oppvåkningsfaktorene som da blir utviklet til fullkommenhet. Når den edles elev fokuserer på læren, retter oppmerksomheten mot den, retter hele sitt sinn mot den og lytter til læren med

åpne ører, eksisterer ikke disse fem hindringene i ham. Da utvikles de sju oppvåkningsfaktorene til fullkommenhet.”

5.2.4.9 (46.39) Treet

Rukkhasutta

“Det finnes store trær som har vokst opp fra små frø, munk. De har fått kraftige stammer og de brer greinene sine vidt ut, slik at andre trær som står i skyggen av dem, visner og faller til marken. Og hvilke store trær er det som har vokst opp fra små frø, slik at de har fått kraftige stammer og brer greinene sine vidt ut, slik at andre trær som står i skyggen av dem, visner og dør, munk? Det er bodhitrær, banyantrær, parasittfikentrær, buntfikentrær, sedertrær og tulipantrær. Dette er store trær som har vokst opp fra små frø, slik at de har fått kraftige stammer og brer greinene sine vidt ut, slik at andre trær som står i skyggen av dem, visner og dør.

På samme måte er det når en mann viser fra seg sanselige nytelser, forlater hjemmet og går ut i hjemløshet. Hos ham vil slike sanselige nytelser eller det som verre er, visne og falle til marken.

Det finnes fem hindringer som sperrer og overskygger sinnet slik at visdommen blir svekket. Hvilke fem? Sanselige lyster sperrer og overskygger sinnet slik at visdommen blir svekket. Det samme gjør ondskap, sløvheter og tregheit, stress og bekymringer og uvisshet. Disse fem hindringene sperrer og overskygger sinnet slik at visdommen blir svekket.

Det finnes sju oppvåkningsfaktorer som verken hindrer, bremser eller overskygger sinnet, men som fører til at man realiserer frukten av innsikt gjennom kunnskap hvis man utvikler og praktiserer dem. Hvilke sju? Oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet verken hindrer, bremser eller overskygger sinnet, men fører til at man realiserer frukten av innsikt gjennom kunnskap hvis man utvikler og praktiserer den. Oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt verken hindrer, bremser eller overskygger sinnet, men fører til at man realiserer frukten av innsikt gjennom kunnskap hvis man utvikler og praktiserer dem. Dette er altså de sju oppvåkningsfaktorene som verken hindrer, bremser eller overskygger sinnet, men som fører til at man realiserer frukten av innsikt gjennom kunnskap hvis man utvikler og praktiserer dem, munk.”

5.2.4.10 (46.40) Hindringer

Nīvaraṇasutta

“Det finnes fem hindringer som skaper blindhet, som gjør at man mister synet, som skaper uvitenhet, som gjør slutt på visdom, som skaper irritasjon og som ikke fører til nibbana, munker. Hvilke fem? Sanselige lyster er en hindring som skaper blindhet, som gjør at man mister synet, som skaper uvitenhet, som gjør slutt på visdom, som skaper irritasjon og som ikke fører til nibbana. Ondskap, sløvhhet og treghet, stress og bekymringer og uvisshet er hindringer som skaper blindhet, som gjør at man mister synet, som skaper uvitenhet, som gjør slutt på visdom, som skaper irritasjon og som ikke fører til nibbana. Så dette er de fem hindringene som skaper blindhet, som gjør at man mister synet, som skaper uvitenhet, som gjør slutt på visdom, som skaper irritasjon og som ikke fører til nibbana.

Det finnes sju oppvåkningsfaktorer som gir syn, kunnskap, visdom og intelligens, som fjerner irritasjon og fører til nibbana. Hvilke sju? Oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet gir syn, kunnskap, visdom og intelligens, fjerner irritasjon og fører til nibbana.

Oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt gir syn, kunnskap, visdom og intelligens, fjerner irritasjon og fører til nibbana. Så dette er de sju oppvåkningsfaktorene som gir syn, kunnskap, visdom og intelligens, som fjerner irritasjon og fører til nibbana.

5.2.5 Kapitlet med keiseren

Cakkavattivagga

5.2.5.1 Hovmod

Vidhāsutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Alle de filosofene og brahmanene som klarte å fri seg fra de tre formene for hovmod før i tida, hadde utviklet og praktisert de sju oppvåkningsfaktorene. Alle filosofer og brahmaner som klarer å fri seg fra de tre formene for hovmod i framtida, kommer til å utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene. Alle filosofer og brahmaer som klarer å fri seg fra de tre formene for hovmod nå til dags, utvikler og praktiserer de sju oppvåkningsfaktorene. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Alle de filosofene og brahmanene som klarte å fri seg fra de tre formene for hovmod i fortid, framtid og nåtid, har utviklet og praktisert de sju oppvåkningsfaktorene.

5.2.5.2 (46.42) Keiseren

Cakkavattisutta

“Når en konge blir keiser, finner han sju verdifulle skatter, munk. Hvilke sju? Han finner det verdifulle hjulet, den verdifulle elefanten, den verdifulle hesten, den verdifulle juvelen, den verdifulle kvinnen, den verdifulle skattmesteren og den verdifulle rådgiveren. Dette er de sju verdifulle skattene en keiser finner, munk.

Når det står fram en arahant som har kommet fram til sannheten, en som har nådd fram til fullkommen oppvåkning, finner han sju verdifulle oppvåkningsfaktorer. Hvilke sju? Han finner den verdifulle oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, den verdifulle oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, den verdifulle oppvåkningsfaktoren iherdighet, den verdifulle oppvåkningsfaktoren glede, den verdifulle oppvåkningsfaktoren indre fred, den verdifulle oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og den verdifulle oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Dette er de sju verdifulle oppvåkningsfaktorene en arahant som har kommet fram til sannheten finner, en som har nådd fram til fullkommen oppvåkning.”

5.2.5.3 (46.43) Hvordan man overvinner Māras hær

Mārasutta

“Jeg skal fortelle dere hvordan dere overvinner Māras hær, munkar, så hør godt etter.

Hvordan overvinner man så Māras hær? Det gjør man med de sju oppvåkningsfaktorene.

Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Dette er hvordan man overvinner Māras hær.”

5.2.5.4 (46.44) Uvettige idioter

Duppaññasutta

En munk gikk bort til Mesteren, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Man snakker om uvettige idioter, Mester. Hva menes med uvettige idioter?”

“De som ikke har utviklet og praktisert de sju oppvåkningsfaktorene, kan kalles uvettige idioter, munk. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Dette er de sju oppvåkningsfaktorene som uvettige idioter ikke har utviklet og praktisert.”

5.2.5.5 (46.45) Kloke og intelligente folk

Paññavantasutta

En munk gikk bort til Mesteren, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Man snakker om kloke og intelligente folk, Mester. Hva menes med kloke og intelligente folk?”

“De som har utviklet og praktisert de sju oppvåkningsfaktorene, kan kalles kloke og intelligente folk, munk. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Dette er de sju oppvåkningsfaktorene som kloke og intelligente folk har utviklet og praktisert.”

5.2.5.6 (46.46) Tapere

Daliddasutta

En munk gikk bort til Mesteren, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Man snakker om tapere, Mester. Hva menes med tapere?”

“De som ikke har utviklet og praktisert de sju oppvåkningsfaktorene, kan kalles tapere, munk. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Dette er de sju oppvåkningsfaktorene som tapere ikke har utviklet og praktisert.”

5.2.5.7 (46.47) Vinnere

Adaliddasutta

En munk gikk bort til Mesteren, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Man snakker om vinnere, Mester. Hva menes med vinnere?”

“De som har utviklet og praktisert de sju oppvåkningsfaktorene, kan kalles vinnere, munk. Hvilke sju? Det er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Dette er de sju oppvåkningsfaktorene som vinnere har utviklet og praktisert.”

5.2.5.8 (46.48) Sola

Ādiccasutta

“Demringen går forut for soloppgangen og signaliserer dens komme, munker. På samme måte går godt vennskap forut for de sju oppvåkningsfaktorene og signaliserer deres komme. Når noen viser godt vennskap, kan man forvente at han også vil utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene. Og hvordan utvikler han de sju oppvåkningsfaktorene, hvordan praktiserer han dem?

Her utvikler munken iherdig oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Videre utvikler han iherdig oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Slik kan den som viser godt vennskap, utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene.”

5.2.5.9 (46.49) Indre faktorer

Ajjhattikaṅgasutta

“Når det gjelder indre faktorer som bidrar til de sju oppvåkningsfaktorene, vet jeg ikke noen som er mer effektiv enn systematisk tenkning, munk. Når noen tenker systematisk, kan det forventes at han vil komme til å utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene. Og hvordan kan en munk utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene når han tenker systematisk?

Her utvikler munken iherdig oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Videre utvikler han iherdig oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Slik kan den som tenker systematisk, utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene.”

5.2.5.10 (46.50) Ytre faktorer

Bāhiraṅgasutta

“Når det gjelder ytre faktorer som bidrar til de sju oppvåkningsfaktorene, vet jeg ikke noen som er mer effektiv enn godt vennskap, munk. Når noen utviser godt vennskap, kan det forventes at han vil komme til å utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene. Og hvordan kan en munk utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene når han utviser godt vennskap?

Her utvikler munken iherdig oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Videre utvikler han iherdig oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, basert på ensomhet, nøkternhet, avslutning og med tanke på å gi avkall. Slik kan den som utviser godt vennskap, utvikle og praktisere de sju oppvåkningsfaktorene.”

5.2.6 Kapitlet med samtaler

Sākacchavagga

5.2.6.1 (46.51) Næring

Āhārasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Jeg skal fortelle dere hva som gir næring til de fem hindringene og de sju oppvåkningsfaktorene, og hva som ikke gir næring til dem, så hør godt etter!

Hva er det som gir næring slik at sanselige lyster som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at sanselige lyster som allerede er til stede, vokser og blir sterkere? Det er forestillingen om at noe er vakkert, munker. Usystematisk tenkning om dette gir næring slik at sanselige lyster som ennå ikke er til stede, oppstår, eller slik at sanselige lyster som allerede er til stede, vokser og blir sterkere.

Hva er det som gir næring slik at hat som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at hat som allerede er til stede, vokser og blir sterkere? Det er følelsen av motvilje, munker. Usystematisk tenkning om dette gir næring slik at hat som ennå ikke er til stede, oppstår, eller slik at hat som allerede er til stede, vokser og blir sterkere.

Hva er det som gir næring slik at sløvhet og treghet som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at sløvhet og treghet som allerede er til stede, vokser og blir sterkere? Det er følelsen av uvilje, latskap, gjesping, at man er trett etter måltidet eller dorsk til sinns, munker. Usystematisk tenkning om dette gir næring slik at sløvhet og treghet som ennå ikke er til stede, oppstår, eller slik at sløvhet og treghet som allerede er til stede, vokser og blir sterkere.

Hva er det som gir næring slik at stress og bekymringer som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at stress og bekymringer som allerede er til stede, vokser og blir sterkere? Det er mangel på sinnsro, munker. Usystematisk tenkning om dette gir næring slik at stress og bekymringer som ennå ikke er til stede, oppstår, eller slik at stress og bekymringer som allerede er til stede, vokser og blir sterkere.

Hva er det som gir næring slik at uvisshet som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at uvisshet som allerede er til stede, vokser og blir sterkere? Det er slike ting som det ikke

er lett å være sikker på, munker. Usystematisk tenkning om dette gir næring slik at uvisshet som ennå ikke er til stede, oppstår, eller slik at uvisshet som allerede er til stede, vokser og blir sterkere.

Hva er det som gir næring slik at oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet? Det er systematisk tenkning omkring slikt som bidrar til praktisering av oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet. Det er dette som gir næring til at oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet som ennå ikke er til stede, oppstår, og til at oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet.

Hva er det som gir næring slik at oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet? Det er systematisk tenkning omkring hva som er sunt og hva som er usunt, hva som er rett og hva som er galt, hva som er godt og hva som er dårlig og hva som fører til den mørke siden og hva som fører til den lyse siden. Det er dette som gir næring til at oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene som ennå ikke er til stede, oppstår, og til at oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet.

Hva er det som gir næring slik at oppvåkningsfaktoren iherdighet som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at oppvåkningsfaktoren iherdighet, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet? Det er systematisk tenkning omkring slikt som bidrar til praktisering av oppvåkningsfaktoren iherdighet, og dette gir et grunnlag for å begynne, et grunnlag for å fortsette og et grunnlag for å fullføre. Det er dette som gir næring til at oppvåkningsfaktoren iherdighet som ennå ikke er til stede, oppstår, og til at oppvåkningsfaktoren iherdighet, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet.

Hva er det som gir næring slik at oppvåkningsfaktoren glede som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at oppvåkningsfaktoren glede, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet? Det er systematisk tenkning omkring slikt som bidrar til praktisering av oppvåkningsfaktoren glede. Det er dette som gir næring til at oppvåkningsfaktoren glede som ennå ikke er til stede, oppstår, og til at oppvåkningsfaktoren glede, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet.

Hva er det som gir næring slik at oppvåkningsfaktoren indre fred som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at oppvåkningsfaktoren indre fred, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet? Det er systematisk tenkning omkring slikt som gir fred i kroppen og fred i

sinnet. Det er dette som gir næring til at oppvåkningsfaktoren indre fred som ennå ikke er til stede, oppstår, og til at oppvåkningsfaktoren indre fred, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet.

Hva er det som gir næring slik at oppvåkningsfaktoren konsentrasjon som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at oppvåkningsfaktoren konsentrasjon, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet? Det er systematisk tenkning omkring slikt som gir konsentrasjon og ikke skaper forvirring. Det er dette som gir næring til at oppvåkningsfaktoren konsentrasjon som ennå ikke er til stede, oppstår, og til at oppvåkningsfaktoren konsentrasjon, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet.

Hva er det som gir næring slik at oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet? Det er systematisk tenkning omkring slikt som bidrar til oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Det er dette som gir næring til at oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt som ennå ikke er til stede, oppstår, og til at oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet.

Hva er det som ikke gir næring slik at sanselige lyster som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at sanselige lyster som allerede er til stede, vokser og blir sterkere? Det er forestillingen om at noe er stygt, munker. Systematisk tenkning om dette gir ikke næring slik at sanselige lyster som ennå ikke er til stede, oppstår, eller slik at sanselige lyster som allerede er til stede, vokser og blir sterkere.

Hva er det som ikke gir næring slik at hat som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at hat som allerede er til stede, vokser og blir sterkere? Det er frigjøring av sinnet gjennom vennlighet, munker. Systematisk tenkning om dette gir ikke næring slik at hat som ennå ikke er til stede, oppstår, eller slik at hat som allerede er til stede, vokser og blir sterkere.

Hva er det som ikke gir næring slik at sløvhets og treghet som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at sløvhets og treghet som allerede er til stede, vokser og blir sterkere? Det er å legge et grunnlag for å begynne, et grunnlag for å fortsette og et grunnlag for å fullføre, munker. Systematisk tenkning om dette gir ikke næring slik at sløvhets og treghet som ennå ikke er til stede, oppstår, eller slik at sløvhets og treghet som allerede er til stede, vokser og blir sterkere.

Hva er det som ikke gir næring slik at stress og bekymringer som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at stress og bekymringer som allerede er til stede, vokser og blir sterkere? Det er å finne ro i sinnet, munker. Systematisk tenkning om dette gir ikke næring

slik at stress og bekymringer som ennå ikke er til stede, oppstår, eller slik at stress og bekymringer som allerede er til stede, vokser og blir sterkere.

Hva er det som ikke gir næring slik at uvisshet som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at uvisshet som allerede er til stede, vokser og blir sterkere? Det er systematisk tenkning omkring hva som er sunt og hva som er usunt, hva som er rett og hva som er galt, hva som er godt og hva som er dårlig og hva som fører til den mørke siden og hva som fører til den lyse siden, munker. Systematisk tenkning om dette gir ikke næring slik at uvisshet som ennå ikke er til stede, oppstår, eller slik at uvisshet som allerede er til stede, vokser og blir sterkere.

Hva er det som ikke gir næring slik at oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet? Det er usystematisk tenkning omkring slike ting som bidrar til oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet. Det er dette som ikke gir næring til at oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet som ennå ikke er til stede, oppstår, og heller ikke til at oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet.

Hva er det som ikke gir næring slik at oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet? Det er usystematisk tenkning omkring hva som er sunt og hva som er usunt, hva som er rett og hva som er galt, hva som er godt og hva som er dårlig og hva som fører til den mørke siden og hva som fører til den lyse siden, munker. Det er dette som ikke gir næring til at oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene som ennå ikke er til stede, oppstår, og heller ikke til at oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet.

Hva er det som ikke gir næring slik at oppvåkningsfaktoren iherdighet som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at oppvåkningsfaktoren iherdighet, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet? Det er usystematisk tenkning omkring det å legge et grunnlag for å begynne, et grunnlag for å fortsette og et grunnlag for å fullføre, munker. Det er dette som ikke gir næring til at oppvåkningsfaktoren iherdighet som ennå ikke er til stede, oppstår, og heller ikke til at oppvåkningsfaktoren iherdighet, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet.

Hva er det som ikke gir næring slik at oppvåkningsfaktoren glede som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at oppvåkningsfaktoren glede, når den først er til stede, utvikles til

fullkommenhet? Det er usystematisk tenkning omkring slike ting som bidrar til oppvåkningsfaktoren glede. Det er dette som ikke gir næring til at oppvåkningsfaktoren glede som ennå ikke er til stede, oppstår, og heller ikke til at oppvåkningsfaktoren glede, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet.

Hva er det som ikke gir næring slik at oppvåkningsfaktoren indre fred som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at oppvåkningsfaktoren indre fred, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet? Det er usystematisk tenkning omkring fred i kroppen og fred i sinnet. Det er dette som ikke gir næring til at oppvåkningsfaktoren indre fred som ennå ikke er til stede, oppstår, og heller ikke til at oppvåkningsfaktoren indre fred, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet.

Hva er det som ikke gir næring slik at oppvåkningsfaktoren konsentrasjon som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at oppvåkningsfaktoren konsentrasjon, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet? Det er usystematisk tenkning omkring slikt som gir konsentrasjon og ikke skaper forvirring. Det er dette som ikke gir næring til at oppvåkningsfaktoren konsentrasjon som ennå ikke er til stede, oppstår, og heller ikke til at oppvåkningsfaktoren konsentrasjon, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet.

Hva er det som ikke gir næring slik at oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt som ennå ikke er til stede, oppstår? Eller slik at oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, når den først er til stede, utvikles til fullkommenhet? Det er usystematisk tenkning omkring slike ting som bidrar til oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Det er dette som ikke gir næring til at oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt som ennå ikke er til stede, oppstår, og heller ikke til at oppvåkningsfaktoren glede, når den først er til sinnslikevekt, utvikles til fullkommenhet.”

5.2.6.2 (46.52) En metode

Pariyāyasutta

Tidlig en morgen var det flere munkar som kledde på seg, tok kappe og bolle og gikk til Sāvattthi for å motta matgaver. Men så sa de til hverandre:

“Det er for tidlig å gå inn til Sāvattthi for å få mat. Kanskje vi heller skulle gå til den parken der det finnes omvandrende filosofer som tilhører andre skoler?”

Dermed gikk de til den parken der omvandrende filosofer fra andre skoler holdt til. Da de kom dit, hilste de høflig på dem og snakket vennlig med dem, før de satte seg ned hos dem.

Da munkene hadde satt seg, sa de andre filosofene:

“Filosofen Gotama underviser elevene sine slik, mine venner:

‘Kom her, munkar! Driv ut de fem hindringene, de fem forurensningene som svekker visdommen, slik at dere heller kan utvikle de sju oppvåkningsfaktorene på riktig måte!’

Vi underviser elevene våre på samme måte, for vi sier også:

‘Kom her, mine venner! Driv ut de fem hindringene, de fem forurensningene som svekker visdommen, slik at dere heller kan utvikle de sju oppvåkningsfaktorene på riktig måte!’

Så hva er forskjellen, hva er det som skiller mellom Gotamas lære og undervisning og vår lære og undervisning?”

Munkene svarte ikke på dette. De verken sa seg enige eller uenige, men reiste seg og sa:

“Vi går til Mesteren og finner ut hva svaret er.”

Så gikk de til Mesteren, og fortalte hva som hadde hendt.

“Så hva er forskjellen, Mester?”

“Når filosofer som tilhører andre skoler sier noe slikt, munkar, skal dere svare:

‘Men det finnes en metode, mine venner. Ved hjelp av denne metoden blir de fem hindringene til ti, og de sju oppvåkningsfaktorene blir til fjorten.’

Hvis dere spør disse andre filosofene om dette, vil de ikke kunne svare, men blir bare enda mer forvirret. Og hvorfor? Det er fordi det ligger utenfor deres rekkevidde. Jeg kan ikke se at noen i hele verden med dens guder, djevler, brahmaner, filosofer, fyrster og andre

mennesker kan gi tilfredsstillende forklaringer på disse spørsmålene utenom han som har kommet fram til sannheten, eller hans elever som har hørt det fra ham.

Så hva er da metoden for å gjøre de fem hindringene til ti, munker? En sanselig lyst etter noe i deg selv utgjør en hindring. En sanselig lyst etter noe utenfor deg selv utgjør også en hindring. Slik kan vi analysere sanselig lyst, og med denne metoden blir det til to hindringer.

Et hat mot noe i deg selv utgjør en hindring. Et hat mot noe utenfor deg selv utgjør også en hindring. Slik kan vi analysere hat, og med denne metoden blir det til to hindringer.

Sløvhhet utgjør en hindring, og treghet utgjør også en hindring. Slik kan vi analysere sløvhhet og treghet, og med denne metoden blir det til to hindringer.

Stress utgjør en hindring, og bekymringer utgjør også en hindring. Slik kan vi analysere stress og bekymringer, og med denne metoden blir det til to hindringer.

Er du usikker på deg selv, utgjør det en hindring, og er du usikker på noe utenfor deg selv, utgjør også dette en hindring. Slik kan vi analysere uvisshet, og med denne metoden blir det til to hindringer. Med denne metoden blir de fem hindringene til ti.

Og hva er metoden for å gjøre de sju oppvåkningsfaktorene til fjorten, munker? Når du er oppmerksom på fenomener i deg selv, er dette oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet. Når du er oppmerksom på fenomener utenfor deg selv, er dette også oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet. Slik kan vi analysere oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, og med denne metoden blir det til to oppvåkningsfaktorer.

Når du undersøker, utforsker og gransker fenomener i deg selv, er dette oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene. Når du undersøker, utforsker og gransker fenomener utenfor deg selv, er dette også oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene. Slik kan vi analysere oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, og med denne metoden blir det til to oppvåkningsfaktorer.

Fysisk iherdighet er oppvåkningsfaktoren iherdighet. Mental iherdighet er også oppvåkningsfaktoren iherdighet. Slik kan vi analysere oppvåkningsfaktoren iherdighet, og med denne metoden blir det til to oppvåkningsfaktorer.

Glede med innledende og fastholdende tanker er oppvåkningsfaktoren glede. Glede uten innledende og fastholdende tanker er også oppvåkningsfaktoren glede. Slik kan vi analysere oppvåkningsfaktoren glede, og med denne metoden blir det til to oppvåkningsfaktorer.

Indre fred i kroppen er oppvåkningsfaktoren indre fred. Indre fred i sinnet er også oppvåkningsfaktoren indre fred. Slik kan vi analysere oppvåkningsfaktoren indre fred, og med denne metoden blir det til to oppvåkningsfaktorer.

Konsentrasjon med innledende og fastholdende tanker er oppvåkningsfaktoren konsentrasjon. Konsentrasjon uten innledende og fastholdende tanker er også oppvåkningsfaktoren konsentrasjon. Slik kan vi analysere oppvåkningsfaktoren konsentrasjon, og med denne metoden blir det til to oppvåkningsfaktorer.

Sinnslikevekt overfor indre fenomener er oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Sinnslikevekt overfor ytre fenomener er også oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt. Slik kan vi analysere oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, og med denne metoden blir det til to oppvåkningsfaktorer.

Dette er metoden for å gjøre de sju oppvåkningsfaktorene til fjorten, munker.”

5.2.6.3 (46.53) Bålet

Aggisutta

Tidlig en morgen var det flere munkar som kledde på seg, tok kappe og bolle og gikk til Sāvattthi for å motta matgaver. Men så sa de til hverandre:

“Det er for tidlig å gå inn til Sāvattthi for å få mat. Kanskje vi heller skulle gå til den parken der det finnes omvandrende filosofer som tilhører andre skoler?”

Dermed gikk de til den parken der omvandrende filosofer fra andre skoler holdt til. Da de kom dit, hilste de høflig på dem og snakket vennlig med dem, før de satte seg ned hos dem.

Da munkene hadde satt seg, sa de andre filosofene:

“Filosofen Gotama underviser elevene sine slik, mine venner:

‘Kom her, munkar! Driv ut de fem hindringene, de fem forurensningene som svekker visdommen, slik at dere heller kan utvikle de sju oppvåkningsfaktorene på riktig måte!’

Vi underviser elevene våre på samme måte, for vi sier også:

‘Kom her, mine venner! Driv ut de fem hindringene, de fem forurensningene som svekker visdommen, slik at dere heller kan utvikle de sju oppvåkningsfaktorene på riktig måte!’

Så hva er forskjellen, hva er det som skiller mellom Gotamas lære og undervisning og vår lære og undervisning?”

Munkene svarte ikke på dette. De verken sa seg enige eller uenige, men reiste seg og sa:

“Vi går til Mesteren og finner ut hva svaret er.”

Så gikk de til Mesteren, og fortalte hva som hadde hendt.

“Så hva er forskjellen, Mester?”

“Når filosofer som tilhører andre skoler sier noe slikt, munkar, skal dere svare:

‘Hvilken av oppvåkningsfaktorene passer det ikke å utvikle når sinnet er sløvt, mine venner, og hvilken oppvåkningsfaktor passer det å utvikle ved en slik anledning? Hvilken av oppvåkningsfaktorene passer det ikke å utvikle når sinnet er opprømt, mine venner, og hvilken oppvåkningsfaktor passer det å utvikle ved en slik anledning?’

Hvis dere spør disse andre filosofene om dette, vil de ikke kunne svare, men blir bare enda mer forvirret. Og hvorfor? Det er fordi det ligger utenfor deres rekkevidde. Jeg kan ikke

se at noen i hele verden med dens guder, djevler, brahmaner, filosofer, fyrster og andre mennesker kan gi tilfredsstillende forklaringer på disse spørsmålene utenom han som har kommet fram til sannheten, eller hans elever som har hørt det fra ham.

Når sinnet er sløvt, passer det ikke å utvikle oppvåkningsfaktorene fred i sinnet, konsentrasjon eller sinnslikevekt. Og hvorfor? Det er vanskelig å løfte sinnet ved hjelp av slike faktorer når det er sløvt.

Det er som om en mann gjerne vil ha bedre fyr på et lite bål. Han kaster vått gras, våt kumøkk og våte kvister på bålet. Han skjærmer det ikke mot vind og regn, og drysser sand over det. Klarer han da å få bålet til å flamme opp, munker?”

“Nei, Mester.”

“Slik er det også når sinnet er sløvt. Da passer det ikke å utvikle oppvåkningsfaktorene fred i sinnet, konsentrasjon eller sinnslikevekt. Og hvorfor? Det er vanskelig å løfte sinnet ved hjelp av slike faktorer når det er sløvt.

Når sinnet er sløvt, passer det å utvikle oppvåkningsfaktorene undersøkelse av fenomenene, iherdighet og glede. Og hvorfor? Det er lett å løfte sinnet ved hjelp av slike faktorer når det er sløvt.

Det er som om en mann gjerne vil ha bedre fyr på et lite bål. Han kaster tørt gras, tørr kumøkk og tørre kvister på bålet. Han blåser på det og drysser ikke sand over det. Klarer han da å få bålet til å flamme opp, munker?”

“Ja, Mester.”

“Slik er det også når sinnet er sløvt. Da passer det å utvikle oppvåkningsfaktorene undersøkelse av fenomenene, iherdighet og glede. Og hvorfor? Det er lett å løfte sinnet ved hjelp av slike faktorer når det er sløvt.

Når sinnet er opprømt, passer ikke det å utvikle oppvåkningsfaktorene å utvikle oppvåkningsfaktorene undersøkelse av fenomenene, iherdighet og glede. Og hvorfor? Det er ikke lett å bringe sinnet til ro ved hjelp av slike faktorer når det er opprømt.

Det er som om en mann gjerne vil slukke et stort bål. Han kaster tørt gras, tørr kumøkk og tørre kvister på bålet. Han blåser på det og drysser ikke sand over det. Klarer han da å slukke bålet, munker?”

“Nei, Mester.”

“Slik er det også når sinnet er opprømt. Da passer det ikke å utvikle oppvåkningsfaktorene å utvikle oppvåkningsfaktorene undersøkelse av fenomenene,

iherdighet eller glede. Og hvorfor? Det er ikke lett å bringe sinnet til ro ved hjelp av slike faktorer når det er opprømt.

Når sinnet er opprømt, passer det å utvikle oppvåkningsfaktorene fred i sinnet, konsentrasjon og sinnslikevekt. Og hvorfor? Det er lett å bringe sinnet til ro ved hjelp av slike faktorer når det er opprømt.

Det er som om en mann gjerne vil slukke et stort bål. Han kaster vått gras, våt kumøkk og våte kvister på bålet. Han skjermer det ikke mot vind og regn, og drysser sand over det. Klarer han da å slukke bålet, munker?”

“Ja, Mester.”

“Slik er det også når sinnet er opprømt. Da passer det å utvikle oppvåkningsfaktorene fred i sinnet, konsentrasjon og sinnslikevekt. Og hvorfor? Det er lett å bringe sinnet til ro ved hjelp av slike faktorer når det er opprømt.

Men oppmerksomhet er noe som alltid passer, munker.”

5.2.6.4 (46.54) Vennlighet

Mettāsahagatasutta

En gang da Mesteren var i koliyaenes land, holdt han til i en av byene deres som het Haliddavasana. Tidlig en morgen var det flere munkar som kledde på seg, tok kappe og bolle og gikk til Haliddavasana for å motta matgaver. Men så sa de til hverandre:

“Det er for tidlig å gå inn til Haliddavasana for å få mat. Kanskje vi heller skulle gå til den parken der det finnes omvandrende filosofer som tilhører andre skoler?”

Dermed gikk de til den parken der omvandrende filosofer fra andre skoler holdt til. Da de kom dit, hilste de høflig på dem og snakket vennlig med dem, før de satte seg ned hos dem.

Da munkene hadde satt seg, sa de andre filosofene:

“Filosofen Gotama underviser elevene sine slik, mine venner:

‘Kom her, munkar! Driv ut de fem hindringene, de fem forurensningene som svekker visdommen, så du fyller han først den ene himmelretningen med vennlige tanker, så den andre, tredje og fjerde himmelretningen, oppover, nedover og på tvers. Du tenker store, opphøyde og grenseløst vennlige tanker om hele verden, tanker som er fri fra hat og motvilje.

På samme måte fyller du den ene himmelretningen med medlidenhet ... medglede ... sinnslikevekt, så den andre, tredje og fjerde himmelretningen, oppover, nedover og på tvers. Du tenker store, opphøyde og grenseløse tanker fulle av sinnslikevekt om hele verden, tanker som er fri fra hat og motvilje.’

Vi underviser også våre elever slik, og sier:

‘Kom her, mine venner! Driv ut de fem hindringene, de fem forurensningene som svekker visdommen, så du fyller han først den ene himmelretningen med vennlige tanker, så den andre, tredje og fjerde himmelretningen, oppover, nedover og på tvers. Du tenker store, opphøyde og grenseløst vennlige tanker om hele verden, tanker som er fri fra hat og motvilje.

På samme måte fyller du den ene himmelretningen med medlidenhet ... medglede ... sinnslikevekt, så den andre, tredje og fjerde himmelretningen, oppover, nedover og på tvers. Du tenker store, opphøyde og grenseløse tanker fulle av sinnslikevekt om hele verden, tanker som er fri fra hat og motvilje.’

Så hva er forskjellen, hva er det som skiller mellom Gotamas lære og undervisning og vår lære og undervisning?”

Munkene svarte ikke på dette. De verken sa seg enige eller uenige, men reiste seg og sa:

“Vi går til Mesteren og finner ut hva svaret er.”

Så gikk de til Mesteren, og fortalte hva som hadde hendt.

“Så hva er forskjellen, Mester?”

“Når filosofer som tilhører andre skoler sier noe slikt, munker, skal dere svare:

‘Men hvordan skal frigjøring av sinnet gjennom vennlighet utvikles, mine venner?

Hva er målet? Hva er det beste ved den? Hva er resultatet? Hvordan skal den fullføres? Og hvordan skal frigjøring av sinnet gjennom medlidenhet ... medglede ... sinnslikevekt utvikles, mine venner? Hva er målet? Hva er det beste ved den? Hva er resultatet? Hvordan skal den fullføres?’

Hvis dere spør disse andre filosofene om dette, vil de ikke kunne svare, men blir bare enda mer forvirret. Og hvorfor? Det er fordi det ligger utenfor deres rekkevidde. Jeg kan ikke se at noen i hele verden med dens guder, djevler, brahmaner, filosofer, fyrster og andre mennesker kan gi tilfredsstillende forklaringer på disse spørsmålene utenom han som har kommet fram til sannheten, eller hans elever som har hørt det fra ham.

Så hvordan skal frigjøring av sinnet gjennom vennlighet utvikles, munker? Hva er målet? Hva er det beste ved den? Hva er resultatet? Hvordan skal den fullføres? Og hvordan skal frigjøring av sinnet gjennom medlidenhet ... medglede ... sinnslikevekt utvikles, mine venner? Hva er målet? Hva er det beste ved den? Hva er resultatet? Hvordan skal den fullføres?

Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet og de øvrige oppvåkningsfaktorene knyttet til vennlighet basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål. Hvis han ønsker å betrakte det som er tiltalende, som utiltalende, så betrakter han det som utiltalende. Hvis han ønsker å betrakte det som er utiltalende, som tiltalende, så betrakter han det som tiltalende. Hvis han ønsker å betrakte både det som er tiltalende og det som er utiltalende, som utiltalende, så betrakter han det som utiltalende. Hvis han ønsker å betrakte både det som er tiltalende og det som er utiltalende, som utiltalende, så betrakter han det som utiltalende. Hvis han ønsker å avvise både det som er tiltalende og det som er utiltalende, og heller leve i sinnslikevekt med oppmerksomhet og klar forståelse, så gjøre han det, eller han oppnår frigjøring via det som er vakkert. Og det vakreste av alt, sier jeg, er frigjøring av sinnet gjennom vennlighet. Selv om en munk ikke har oppnådd noen høyere frigjøring, gir dette ham visdom.

Og hvordan skal frigjøring av sinnet gjennom medlidenhet utvikles, mine venner?
Hva er målet? Hva er det beste ved den? Hva er resultatet? Hvordan skal den fullføres?

Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet og de øvrige oppvåkningsfaktorene knyttet til medlidenhet basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål. Hvis han ønsker å betrakte det som er tiltalende, som utiltalende, så betrakter han det som utiltalende. Hvis han ønsker å betrakte det som er utiltalende, som tiltalende, så betrakter han det som tiltalende. Hvis han ønsker å betrakte både det som er tiltalende og det som er utiltalende, som utiltalende, så betrakter han det som utiltalende. Hvis han ønsker å betrakte både det som er tiltalende og det som er utiltalende, som utiltalende, så betrakter han det som utiltalende. Hvis han ønsker å avvise både det som er tiltalende og det som er utiltalende, og heller leve i sinnslikevekt med oppmerksomhet og klar forståelse, så gjøre han det. Han hever seg over enhver formbevissthet. Han føler ingen fysisk motstand, og reagerer ikke på sanseinntrykk. Han ser rommet som uendelig, og med dette går han inn på rommets uendelighet og blir der. Og det beste med rommets uendelighet, sier jeg, er frigjøring av sinnet gjennom medlidenhet. Selv om en munk ikke har oppnådd noen høyere frigjøring, gir dette ham visdom.

Og hvordan skal frigjøring av sinnet gjennom medglede utvikles, mine venner? Hva er målet? Hva er det beste ved den? Hva er resultatet? Hvordan skal den fullføres?

Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet og de øvrige oppvåkningsfaktorene knyttet til medglede basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål. Hvis han ønsker å betrakte det som er tiltalende, som utiltalende, så betrakter han det som utiltalende. Hvis han ønsker å betrakte det som er utiltalende, som tiltalende, så betrakter han det som tiltalende. Hvis han ønsker å betrakte både det som er tiltalende og det som er utiltalende, som utiltalende, så betrakter han det som utiltalende. Hvis han ønsker å betrakte både det som er tiltalende og det som er utiltalende, som utiltalende, så betrakter han det som utiltalende. Hvis han ønsker å avvise både det som er tiltalende og det som er utiltalende, og heller leve i sinnslikevekt med oppmerksomhet og klar forståelse, så gjøre han det. Han hever seg over rommets uendelighet. Han ser bevisstheten som uendelig, og med dette går han inn på bevissthetens uendelighet og blir der. Og det beste med bevissthetens uendelighet, sier jeg, er frigjøring av sinnet gjennom medglede. Selv om en munk ikke har oppnådd noen høyere frigjøring, gir dette ham visdom.

Og hvordan skal frigjøring av sinnet gjennom sinnslikevekt utvikles, mine venner?
Hva er målet? Hva er det beste ved den? Hva er resultatet? Hvordan skal den fullføres?

Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet og de øvrige oppvåkningsfaktorene knyttet til sinnslikevekt basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål. Hvis han ønsker å betrakte det som er tiltalende, som utiltalende, så betrakter han det som utiltalende. Hvis han ønsker å betrakte det som er utiltalende, som tiltalende, så betrakter han det som tiltalende. Hvis han ønsker å betrakte både det som er tiltalende og det som er utiltalende, som utiltalende, så betrakter han det som utiltalende. Hvis han ønsker å betrakte både det som er tiltalende og det som er utiltalende, som utiltalende, så betrakter han det som utiltalende. Hvis han ønsker å avvise både det som er tiltalende og det som er utiltalende, og heller leve i sinnslikevekt med oppmerksomhet og klar forståelse, så gjøre han det. Han hever seg over bevissthetens uendelighet. Han ser at det ikke er noe som eksisterer, og med dette går han inn på intethetens plan og blir der. Og det beste med intethetens plan, sier jeg, er frigjøring av sinnet gjennom sinnslikevekt. Selv om en munk ikke har oppnådd noen høyere frigjøring, gir dette ham visdom.”

5.2.6.5 (46.55) Saṅgārava

Saṅgāravasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, kom brahmanen Saṅgārava bort til ham. De pratet høflig sammen en stund, og brahmanen satte seg ned. Så sa han:

“Hva er grunnen til at jeg en dag ikke kan huske tekster jeg har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om de jeg ikke har øvd på, Gotama? Og hva er grunnen til at jeg en dag kan huske tekster jeg ikke har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om tekster jeg har øvd på?”

“Når sinnet er dominert og overveldet av sanselige lidenskaper og ikke kjenner noen virkelig vei bort fra disse lidenskapene, kan man ikke se eller vite hva som er best for en selv eller for andre, eller for begge parter, brahman. Da kan man ikke huske tekster man har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om de man ikke har øvd på.

Det er som om vannet i en bolle skulle være blandet opp med mørkerøde, gule, blå eller lyserøde fargestoffer. Da ville ikke en mann med synet i behold kunne se speilbildet sitt som det er oppe denne bollen. På samme måte er det når sinnet er dominert og overveldet av sanselige lidenskaper og ikke kjenner noen virkelig vei bort fra disse lidenskapene. Da kan man ikke se eller vite hva som er best for en selv eller for andre, eller for begge parter, brahman. Da kan man ikke huske tekster man har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om de man ikke har øvd på.

Og videre, brahman – når sinnet er dominert og overveldet av hat og ikke kjenner noen virkelig vei bort fra hatet, kan man ikke se eller vite hva som er best for en selv eller for andre, eller for begge parter. Da kan man ikke huske tekster man har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om de man ikke har øvd på.

Det er som om vannet i en bolle skulle bli satt over ilden og varmet opp slik at det koker og bobler. Da ville ikke en mann med synet i behold kunne se speilbildet sitt som det er oppe denne bollen. På samme måte er det når sinnet er dominert og overveldet av hat og ikke kjenner noen virkelig vei bort fra hatet. Da kan man ikke se eller vite hva som er best for en selv eller for andre, eller for begge parter. Da kan man ikke huske tekster man har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om de man ikke har øvd på.

Og videre, brahman – når sinnet er dominert og overveldet av sløvhhet og treghet og ikke kjenner noen virkelig vei bort fra sløvheten og tregheten, kan man ikke se eller vite hva

som er best for en selv eller for andre, eller for begge parter. Da kan man ikke huske tekster man har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om de man ikke har øvd på.

Det er som om vannet i en bolle skulle være dekket av slimete vannplanter. Da ville ikke en mann med synet i behold kunne se speilbildet sitt som det er oppe denne bollen. På samme måte er det når sinnet er dominert og overveldet av sløvhet og treghet og ikke kjenner noen virkelig vei bort fra sløvheten og tregheten. Da kan man ikke se eller vite hva som er best for en selv eller for andre, eller for begge parter, brahman. Da kan man ikke huske tekster man har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om de man ikke har øvd på.

Og videre, brahman – når sinnet er dominert og overveldet av stress og bekymringer og ikke kjenner noen virkelig vei bort fra stresset og bekymringene, kan man ikke se eller vite hva som er best for en selv eller for andre, eller for begge parter. Da kan man ikke huske tekster man har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om de man ikke har øvd på.

Det er som om vannet i en bolle skulle være herjet av kraftige vinder slik at det skvalper omkring og lager store bølger. Da ville ikke en mann med synet i behold kunne se speilbildet sitt som det er oppe denne bollen. På samme måte er det når sinnet er dominert og overveldet av stress og bekymringer og ikke kjenner noen virkelig vei bort fra stresset og bekymringene. Da kan man ikke se eller vite hva som er best for en selv eller for andre, eller for begge parter, brahman. Da kan man ikke huske tekster man har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om de man ikke har øvd på.

Og videre, brahman – når sinnet er dominert og overveldet av uvisshet og ikke kjenner noen virkelig vei bort fra uvissheten, kan man ikke se eller vite hva som er best for en selv eller for andre, eller for begge parter. Da kan man ikke huske tekster man har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om de man ikke har øvd på.

Det er som om vannet i en bolle skulle være skittent, fullt av gjørme og søle og stå inne i et mørkt rom. Da ville ikke en mann med synet i behold kunne se speilbildet sitt som det er oppe denne bollen. På samme måte er det når sinnet er dominert og overveldet av uvisshet og ikke kjenner noen virkelig vei bort fra uvissheten. Da kan man ikke se eller vite hva som er best for en selv eller for andre, eller for begge parter, brahman. Da kan man ikke huske tekster man har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om de man ikke har øvd på.

Dette er grunnen til at man en dag ikke kan huske tekster man har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om de man ikke har øvd på, brahman.

Når sinnet ikke er dominert og overveldet av sanselige lidenskaper, men kjenner en virkelig vei bort fra disse lidenskapene, kan man se og vite hva som er best for en selv og for

andre, eller for begge parter, brahman. Da kan man huske tekster man ikke har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om tekster man har øvd på.

Det er som om vannet i en bolle ikke skulle være blandet opp med mørkerøde, gule, blå eller lyserøde fargestoffer. Da ville en mann med synet i behold kunne se speilbildet sitt som det er oppe denne bollen. På samme måte er det når sinnet ikke er dominert og overveldet av sanselige lidenskaper, men kjenner en virkelig vei bort fra disse lidenskapene. Da kan man se og vite hva som er best for en selv og for andre, eller for begge parter, brahman. Da kan man huske tekster man ikke har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om tekster man har øvd på.

Og videre, brahman – når sinnet ikke er dominert og overveldet av hat, men kjenner en virkelig vei bort fra hatet, kan man se og vite hva som er best for en selv og for andre, eller for begge parter, brahman. Da kan man huske tekster man ikke har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om tekster man har øvd på.

Det er som om vannet i en bolle ikke blir bli satt over ilden og varmet opp slik at det koker og bobler. Da ville en mann med synet i behold kunne se speilbildet sitt som det er oppe denne bollen. På samme måte er det når sinnet ikke er dominert og overveldet av hat, men kjenner en virkelig vei bort fra hatet. Da kan man se og vite hva som er best for en selv og for andre, eller for begge parter, brahman. Da kan man huske tekster man ikke har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om tekster man har øvd på.

Og videre, brahman – når sinnet ikke er dominert og overveldet av sløvhhet og tregghet, men kjenner en virkelig vei bort fra sløvheten og treggheten, kan man se og vite hva som er best for en selv og for andre, eller for begge parter, brahman. Da kan man huske tekster man ikke har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om tekster man har øvd på.

Det er som om vannet i en bolle ikke er dekket av slimete vannplanter. Da ville en mann med synet i behold kunne se speilbildet sitt som det er oppe denne bollen. På samme måte er det når sinnet ikke er dominert og overveldet av sløvhhet og tregghet, men kjenner en virkelig vei bort fra sløvheten og treggheten. Da kan man se og vite hva som er best for en selv og for andre, eller for begge parter, brahman. Da kan man huske tekster man ikke har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om tekster man har øvd på.

Og videre, brahman – når sinnet ikke er dominert og overveldet av stress og bekymringer, men kjenner en virkelig vei bort fra stresset og bekymringene, kan man se og vite hva som er best for en selv og for andre, eller for begge parter, brahman. Da kan man huske tekster man ikke har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om tekster man har øvd på.

Det er som om vannet i en bolle ikke er herjet av kraftige vinder slik at det skvalper omkring og lager store bølger. Da ville en mann med synet i behold kunne se speilbildet sitt som det er oppe denne bollen. På samme måte er det når sinnet ikke er dominert og overveldet av stress og bekymringer, men kjenner en virkelig vei bort fra stresset og bekymringene. Da kan man se og vite hva som er best for en selv og for andre, eller for begge parter, brahman. Da kan man huske tekster man ikke har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om tekster man har øvd på.

Og videre, brahman – når sinnet ikke er dominert og overveldet av uvisshet, men kjenner en virkelig vei bort fra uvissheten, kan man se og vite hva som er best for en selv og for andre, eller for begge parter, brahman. Da kan man huske tekster man ikke har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om tekster man har øvd på.

Det er som om vannet i en bolle ikke er skittent, fullt av gjørme og søle og heller ikke stå inne i et mørkt rom. Da ville en mann med synet i behold kunne se speilbildet sitt som det er oppe denne bollen. På samme måte er det når sinnet ikke er dominert og overveldet av uvisshet, men kjenner en virkelig vei bort fra uvissheten. Da kan man se og vite hva som er best for en selv og for andre, eller for begge parter, brahman. Da kan man huske tekster man ikke har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om tekster man har øvd på.

Dette er grunnen til at man en dag kan huske tekster man ikke har øvd på i lang tid, for ikke å snakke om tekster man har øvd på

Disse sju oppvåkningsfaktorene er uten sperrer, uten hindringer. De forurensar ikke sinnet, og når de blir utviklet og praktisert, fører de til erkjennelsen av frukten av frigjøring gjennom kunnskap. Hvilke sju? Oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet er uten sperrer, uten hindringer. Den forurensar ikke sinnet, og når den blir utviklet og praktisert, fører den til erkjennelsen av frukten av frigjøring gjennom kunnskap. Oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt er uten sperrer, uten hindringer. Den forurensar ikke sinnet, og når den blir utviklet og praktisert, fører den til erkjennelsen av frukten av frigjøring gjennom kunnskap.”

Da Saṅgārava hørte dette, utbrøt han:

“Utmerket, Gotama, utmerket! Det er som å rette opp det som var blitt veltet, eller som å åpenbare det som var skjult. Det er som å vise veien til en som var gått vill, eller som å bære lys inn i mørket, slik at den som har øyne kan se det som er der. Nettopp slik har du forklart læren på mange måter, Gotama. Nå tar jeg tilflukt i deg, Gotama, i læren og i

munkefellesskapet. Vær så snill å regne meg som en legvenn, Gotama, som har tatt tilflukt fra i dag av og så lenge jeg lever.”

5.2.6.6 (46.56) Abhaya

Abhayasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang var Mesteren på Gribbetoppen i Rājagaha. Da kom prins Abhaya bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Pūraṇa Kassapa sier at det ikke finnes noen årsak, ingen betingelse for at man ikke vet og ikke ser. Når man ikke vet og ikke ser, har dette ingen årsak, ingen betingelse. Han sier også at det ikke finnes noen årsak, ingen betingelse for at man vet og ser. Når man vet og ser, har dette ingen årsak, ingen betingelse. Hva sier du til dette, Mester?”

“Det finnes en årsak, en betingelse for at man ikke vet og ser, prins. Når man ikke vet og ikke ser, har dette en årsak, en betingelse. Det finnes en årsak, en betingelse for at man vet og ser. Når man vet og ser, har dette en årsak, en betingelse.”

“Men hva er årsaken, hva er betingelsen for at man ikke vet og ikke ser, Mester? Hvordan kan det at man ikke vet og ikke ser, ha noen årsak? Hvordan kan det ha noen betingelse?”

“Når sinnet er dominert og overveldet av sanselige lidenskaper og ikke kjenner noen virkelig vei bort fra disse lidenskapene, da er dette årsaken og betingelsen for at man ikke vet og ikke ser, prins. På denne måten finnes det en årsak, en betingelse, for at man ikke vet og ikke ser.

Og videre – når sinnet er dominert og overveldet av hat, sløvhhet og treghet, stress og bekymringer og uvisshet, og ikke kjenner noen virkelig vei bort fra disse lidenskapene, da er dette årsaken og betingelsen for at man ikke vet og ikke ser, prins. På denne måten finnes det en årsak, en betingelse, for at man ikke vet og ikke ser.”

“Hva kalles denne læren, Mester?”

“Den kalles læren om hindringene, prins.”

“Ja, dette er virkelig hindringer, Mester, dette er sannelig hindringer! Om man er dominert og overveldet av bare én av disse hindringene, så verken vet eller ser man tingene som de er – for ikke da å snakke om alle fem hindringene!

Men hva er årsaken, hva er betingelsen for at man vet og ser, Mester? Hvordan kan det at man vet og ser, ha noen årsak? Hvordan kan det ha noen betingelse?”

“Her utvikler og praktiserer munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål, prins. Den som utvikler og praktiserer oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, vet og ser tingene som de er. Dette er årsaken, dette er betingelsen for at man vet og ser, prins. På denne måten finnes det en årsak, en betingelse, for at man vet og ser.

Videre utvikler og praktiserer munken oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål, prins. Den som utvikler og praktiserer disse oppvåkningsfaktorene, vet og ser tingene som de er. Dette er årsaken, dette er betingelsen for at man vet og ser, prins. På denne måten finnes det en årsak, en betingelse, for at man vet og ser.”

“Hva kalles denne læren, Mester?”

“Den kalles læren om oppvåkningsfaktorene, prins.”

“Ja, dette er virkelig oppvåkningsfaktorer, Mester, dette er sannelig oppvåkningsfaktorer! Om man er i besittelse av bare én av disse oppvåkningsfaktorene vet man og ser tingene som de er – for ikke da å snakke om alle de sju oppvåkningsfaktorene! Jeg følte meg trett i både kropp og sinn da jeg klatret opp på Gribbetoppen, men nå er trettheten som forduftet, og jeg forstår læren fullt ut!”

5.2.7 Kapitlet om meditasjon på innpust og utpust

Ānāpānavagga

5.2.7.1 (46.57) De store fruktene av å meditere på skjelettet

I. Aṭṭhikamahapphalasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Hvis man retter oppmerksomheten mot skjelettet, og utvikler og praktiserer dette, gir det store frukter og store fordeler. Hvordan utvikler man oppmerksomhet på skjelettet, og hvordan praktiserer man det slik at det gir store frukter og store fordeler?

Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet knyttet til skjelettet, basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål. Han utvikler oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, knyttet til skjelettet, basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål. På denne måten vil det gi store frukter og store fordeler å rette oppmerksomheten mot skjelettet og utvikle og praktisere dette.

(46.58) En av to frukter

II. Aññataraphalasutta

Den som retter oppmerksomheten mot skjelettet og utvikler og praktiserer dette, kan forvente å oppnå ett av to resultater – enten befriende innsikt her og nå, eller hvis han fremdeles involverer seg i noe, kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake. Hvordan utvikler man oppmerksomhet på skjelettet, og hvordan praktiserer man det slik at man oppnår enten befriende innsikt her og nå, eller hvis man fremdeles involverer seg i noe, kan man i det minste regne med ikke å vende tilbake, munker?

Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet knyttet til skjelettet, basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål. Han utvikler oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet,

oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, knyttet til skjelettet, basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål. På denne måten vil utvikling og praktisering av oppmerksomhet på skjelettet gi ett av to resultater – enten befriende innsikt her og nå, eller hvis man fremdeles involverer seg i noe, kan man i det minste regne med ikke å vende tilbake.

(46.59) Store fordeler

III. Mahatthasutta

Den som retter oppmerksomheten mot skjelettet og utvikler og praktiserer dette, oppnår store fordeler, munker. Hvordan utvikler man oppmerksomhet på skjelettet, og hvordan praktiserer man det slik at man oppnår store fordeler?

Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet knyttet til skjelettet, basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål. Han utvikler oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, knyttet til skjelettet, basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål. På denne måten vil utvikling og praktisering av oppmerksomhet på skjelettet gi store fordeler.

(46.60) Frigjøring fra bindinger

IV. Yogakkhemasutta

Den som retter oppmerksomheten mot skjelettet og utvikler og praktiserer dette, oppnår frigjøring fra bindinger, munker. Hvordan utvikler man oppmerksomhet på skjelettet, og hvordan praktiserer man det slik at man oppnår frigjøring fra bindinger?

Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet knyttet til skjelettet, basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål. Han utvikler oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, knyttet til skjelettet, basert på ensomhet

og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål. På denne måten vil utvikling og praktisering av oppmerksomhet på skjelettet gi frigjøring fra bindinger.

(46.61) Om å bli dypt rørt

V. Samvegasutta

Den som retter oppmerksomheten mot skjelettet og utvikler og praktiserer dette, blir dypt rørt, munker. Hvordan utvikler man oppmerksomhet på skjelettet, og hvordan praktiserer man det slik at man blir dypt rørt?

Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet knyttet til skjelettet, basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål. Han utvikler oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, knyttet til skjelettet, basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål. På denne måten vil utvikling og praktisering av oppmerksomhet på skjelettet føre til at man blir dypt rørt.

(46.62) Et godt liv

VI. Phāsuvihārasutta

Den som retter oppmerksomheten mot skjelettet og utvikler og praktiserer dette, får et godt liv. Hvordan utvikler man oppmerksomhet på skjelettet, og hvordan praktiserer man det slik at man får et godt liv?

Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet knyttet til skjelettet, basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål. Han utvikler oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt, knyttet til skjelettet, basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål. På denne måten vil utvikling og praktisering av oppmerksomhet på skjelettet føre til at man får et godt liv.”

5.2.7.2 (46.63) Markspiste lik

Pulavakasutta

“Den som retter oppmerksomheten mot markspiste lik og utvikler og praktiserer dette ...”

(Videre som med skjelettet.)

5.2.7.3 (46.64) Blåsorte lik

Vinīlakasutta

“Den som retter oppmerksomheten mot blåsorte lik og utvikler og praktiserer dette ...“(Videre som med skjelettet.)

5.2.7.4 (46.65) Oppsprukne lik

Vicchiddakasutta

“Den som retter oppmerksomheten mot oppsprukne lik og utvikler og praktiserer dette ...”

(Videre som med skjelettet.)

5.2.7.5 (46.66) Oppblåste lik

Uddhumātakasutta

“Den som retter oppmerksomheten mot oppblåste lik og utvikler og praktiserer dette ...”
(Videre som med skjelettet.)

5.2.7.6 (46.67) Vennlighet

Mettāsutta

“Den som retter oppmerksomheten mot vennlighet og utvikler og praktiserer dette ...” (Videre som med skjelettet.)

5.2.7.7 (46.68) Medlidenhet

Karuṇāsutta

“Den som retter oppmerksomheten mot medlidenhet og utvikler og praktiserer dette ...”

(Videre som med skjelettet.)

5.2.7.8 (46.69) Medglede

Muditāsutta

“Den som retter oppmerksomheten mot medglede og utvikler og praktiserer dette ...” (Videre som med skjelettet.)

5.2.7.9 (46.70) Sinnslikevekt

Upekkhāsutta

“Den som retter oppmerksomheten mot sinnslikevekt og utvikler og praktiserer dette ...”
(Videre som med skjelettet.)

5.2.7.10 (46.71) Meditasjon på innpust og utpust

Ānāpānasutta

“Den som retter oppmerksomheten mot meditasjon på innpust og utpust og utvikler og praktiserer dette ...” (Videre som med skjelettet.)

5.2.8 Kapitlet om avslutning

Nirodhavagga

5.2.8.1 (46.72) Det urene

Asubhasutta

“Den som retter oppmerksomheten mot det urene og utvikler og praktiserer dette ...” (Videre som med skjelettet.)

5.2.8.2 (46.73) Døden

Marāṇasutta

“Den som retter oppmerksomheten mot døden og utvikler og praktiserer dette ...” (Videre som med skjelettet.)

5.2.8.3 (46.74) Det motbydelige ved mat

Āhārepaṭikūlasutta

“Den som retter oppmerksomheten mot det motbydelige ved mat og utvikler og praktiserer dette ...” (Videre som med skjelettet.)

5.2.8.4 (46.75) Avsmak for hele verden

Anabhiratisutta

“Den som retter oppmerksomheten mot avsmak for hele verden og utvikler og praktiserer dette ...” (Videre som med skjelettet.)

5.2.8.5 (46.76) Forgjengelighet

Aniccasutta

“Den som retter oppmerksomheten mot forgjengelighet og utvikler og praktiserer dette ...”

(Videre som med skjelettet.)

5.2.8.6 (46.77) Lidelse

Dukkhasutta

“Den som retter oppmerksomheten mot at lidelsen er forgjengelig og utvikler og praktiserer dette ...” (Videre som med skjelettet.)

5.2.8.7 (46.78) Ikke vår egen

Anattasutta

“Den som retter oppmerksomheten mot at lidelsen ikke er vår egen og utvikler og praktiserer dette ...” (Videre som med skjelettet.)

5.2.8.8 (46.79) Å slippe taket

Pahānasutta

“Den som retter oppmerksomheten mot det å slippe taket og utvikler og praktiserer dette ...”
(Videre som med skjelettet.)

5.2.8.9 (46.80) Lidenskapsløshet

Virāgasutta

“Den som retter oppmerksomheten mot lidenskapsløshet og utvikler og praktiserer dette ...”
(Videre som med skjelettet.)

5.2.8.10 (46.81) Avslutning

Nirodhasutta

“Den som retter oppmerksomheten mot avslutning og utvikler og praktiserer dette ...” (Videre som med skjelettet.)

5.2.9 Kapitlet om Ganges

Gaṅgāpeyyālavagga

5.2.9.1–12 (46.82) Ganges, osv.

Gaṅgānadiādisutta

“På samme måte som elva Ganges renner mot øst, har kurs mot øst og føres mot øst, vil en munk som utvikler de sju oppvåkningsfaktorene og praktiserer den flittig, renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana. Og hvordan er de sju oppvåkningsfaktorene som han utvikler og praktiserer flittig, slik at han vil renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana, munker?

Her utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, oppvåkningsfaktoren undersøkelse av fenomenene, oppvåkningsfaktoren iherdighet, oppvåkningsfaktoren glede, oppvåkningsfaktoren indre fred, oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt basert på ensomhet og nøysomhet, uten lidenskaper og med avslutning som mål. På den måten vil utvikling og praksis av de sju oppvåkningsfaktorene gjøre at han vil renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana. (Videre som i kapittel 5.1.1b)

5.2.10 Kapitlet om flid

Appamādavagga

5.2.10.1–10 (46.83) Han som har kommet fram til sannheten, osv.

Tathāgatādisutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Av alle levende vesener – uansett om de har to føtter eller ingen føtter, om de har fire føtter eller mange føtter, om de har form eller ikke har form, om de har bevissthet, er uten bevissthet eller verken er bevisste eller ubevisste – er arahanten som har kommet fram til sannheten og oppnådd fullkommen oppvåkning, regnet som den ypperste. (Videre som i kap. 5.1.5, men nå med de sju oppvåkningsfaktorene.)

5.2.11 Kapitlet om handlinger som krever styrke

Balakaraṇīyavagga

5.2.11.1–12 (46.84) Styrke, osv.

Balādisutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Alt arbeid som krever styrke, må utføres med jorda som grunnlag, for det er bare slik man kan ha grunnlag for å anvende krefter, munk. (Videre som i kap. 5.1.6, men nå med de sju oppvåkningsfaktorene.)

5.2.12 Kapitlet om lengsler

Esanāvagga

5.2.12.1–10 (45.85) Lengsler, osv.

Esanādisutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Det finnes tre lengsler, munk. Hvilke tre? Det er lengsel etter sansenytelser, lengsel etter tilblivelse og lengsel etter det høyverdige liv. (Videre som i kap. 5.1.7, men nå med de sju oppvåkningsfaktorene.)

5.2.13 Kapitlet om flom

Oghavagga

5.2.13.1–8 (46.86–87) Flom osv.

Oghādisutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Det finnes fire slags flom, munk. Hvilke fire? Det er flommen av sansenytelser, flommen av tilblivelse, flommen av teorier og flommen av uvitenhet. Dette er de fire slags flom. (Videre som i kap. 5.1.8, men nå med de sju oppvåkningsfaktorene.)

5.2.14–18 Repriser

Punagaṅgāpeyyālavagga (46.88) = Kapittel 9

Punāppamādavagga (46.89) = Kapittel 10

Punabalakaraṇīyavagga (46.90) = Kapittel 11

Punaesanāvagga (46.91) = Kapittel 12

Punaoghavagga (46.92) = Kapittel 13

5.3 Samtaler om oppmerksomhetstrening

Satipaṭṭhānasamyutta

5.3.1 Kapitlet i Ambapālilunden

Ambapālivagga

5.3.1.1 (47.1) I Ambapālilunden

Ambapālisutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i Ambapālilunden i Vesāli, henvendte han seg til munkene og sa:

“Munker!”

“Ja, Mester,” svarte munkene.

Mesteren sa:

“Her er en vei som fører direkte til målet, munker, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare nibbana, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Hvilke fire?

Her, i dette treningssystemet, gir du slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Dette er den eneste veien som fører direkte til målet, munker, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare nibbana, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene.”

Slik talte Mesteren, og munkene gledet seg over ordene hans.

5.3.1.2 (47.2) Oppmerksomhet

Satisutta

En gang da Mesteren var i Ambapālilunden i Vesāli, henvendte han seg til munkene og sa:

“Munker!”

“Ja, Mester,” svarte munkene.

Mesteren sa:

“En munk bør leve oppmerksomt og med klar forståelse, munker. Dette er det rådet jeg gir dere. Og hvordan lever munken oppmerksomt?

Her, i dette treningssystemet, gir du slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Slik lever munken oppmerksomt.

Og hvordan lever munken med klar forståelse? Når du går fram og tilbake, så gjør du dette med klar forståelse. Når du ser på noe eller ser deg omkring, gjør du dette med klar forståelse. Når du bøyer eller retter ut deler av kroppen, gjør du dette med klar forståelse. Når du kler deg eller bærer matskålen din, gjør du dette med klar forståelse. Når du spiser, drikker, tygger og smaker, gjør du dette med klar forståelse. Når du tømmer deg for avføring og urin, gjør du dette med klar forståelse. Så lenge du er våken, enten du går, står sitter, ligger, taler eller tier, så gjør du dette med klar forståelse. Slik lever munken med klar forståelse.

En munk bør leve oppmerksomt og med klar forståelse, munker. Dette er det rådet jeg gir dere.”

5.3.1.3 (47.3) Munken

Bhikkhusutta

En gang da Mesteren holdt til i Anāthapiṇḍikas park Jetalunden i Sāvattthī, kom en munk bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Det hadde vært fint om du kunne gi meg et kortfattet sammendrag av læren, Mester, slik at jeg kan være for meg selv og praktisere læren med iver og flid. Men når jeg gjør det, kan det hende at noen uvitende personer vil invitere meg og følge etter meg når jeg har forklart dem læren. Så gi meg et kortfattet sammendrag av læren, Mester. Hvis jeg lærer innholdet i Mesterens ord, kan jeg kanskje også bli en arving til Mesterens tale.”

“Da skal du begynne med å rense de sunne sinnstilstandene, munk. Og hva menes med de sunne sinnstilstandene? Med det menes en helt ren moral og et rettskaffent syn. Når du har en helt ren moral og et rettskaffent syn, munk, da har du et grunnlag som du kan bruke til å utvikle oppmerksomhet på de fire hovedområdene, og dette kan du igjen gjøre på tre måter.

Hvilke fire? Her, i dette treningssystemet, gir du slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter din egen kropp som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter dine egne følelser som følelser ... dine egne tanker som tanker ... indre fenomener som fenomener, eller du betrakter ytre fenomener som fenomener, eller du betrakter både indre og ytre fenomener som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når du har en helt ren moral og et rettskaffent syn, munk, da har du et grunnlag som du kan bruke til å utvikle oppmerksomhet på de fire hovedområdene, og når du gjør dette på tre måter, kan det forventes at de sunne sinnstilstandene vil vokse i deg natt og dag, og at de ikke vil minske.

Munken gledet seg over Mesterens ord og takket ham for dem. Deretter reiste han seg opp, tok avskjed med Mesteren ved å gå medsols rundt ham, og så gikk han. Deretter trakk han seg tilbake i ensomhet og satte alle krefter inn, energisk og uten å nøle. Ikke lenge etter fullførte han den høyere trening, den som unge menn av god familie med rette forlater hjemmet og går ut i hjemløsheten for. Han innså selv og erkjente direkte: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår. Og nå var munken blitt en arahant.

5.3.1.4 (47.4) Sālā

Sālāsutta

En gang da Mesteren var i Kosala, holdt han til i brahmanlandsbyen Sālā. Der henvendte han seg til munkene og sa:

“Munker som er nykommere, som er noviser, som nylig har sluttet seg til denne læren og treningsdisiplinen, bør dere oppmuntre til å utvikle oppmerksomhet på de fire hovedområdene, og hjelpe dem med dette, munker. Hvilke fire?

Kom igjen, mine venner, og betrakt kroppen som kropp, energisk og med klar forståelse, med samlet og fokusert sinn, rolig og konsentrert, slik at dere gjør dere kjent med kroppen som den virkelig er. Betrakt følelsene som følelser, energisk og med klar forståelse, med samlet og fokusert sinn, rolig og konsentrert, slik at dere gjør dere kjent med følelsene som de virkelig er. Betrakt tankene som tanker, energisk og med klar forståelse, med samlet og fokusert sinn, rolig og konsentrert, slik at dere gjør dere kjent med tankene som de virkelig er. Betrakt fenomenene som fenomener, energisk og med klar forståelse, med samlet og fokusert sinn, rolig og konsentrert, slik at dere gjør dere kjent med fenomenene som de virkelig er.

De munkene som er under opplæring og ennå ikke har nådd målet, men som streber etter å oppnå den ypperste frihet fra bindingene, de betrakter også kroppen som kropp, energisk og med klar forståelse, med samlet og fokusert sinn, rolig og konsentrert, slik at de gjør seg kjent med kroppen som den virkelig er. De betrakter følelsene som følelser, energisk og med klar forståelse, med samlet og fokusert sinn, rolig og konsentrert, slik at de gjør seg kjent med følelsene som de virkelig er. De betrakter tankene som tanker, energisk og med klar forståelse, med samlet og fokusert sinn, rolig og konsentrert, slik at de gjør seg kjent med tankene som de virkelig er. Og de betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med klar forståelse, med samlet og fokusert sinn, rolig og konsentrert, slik at de gjør seg kjent med fenomenene som de virkelig er.

De munkene som er blitt arahanter, som har kvittet seg med sinnets forurensninger, som har gjennomført treningen, gjort det som skal gjøres, lagt fra seg børa, nådd fram til målet, kvittet seg med alt som binder til ny tilblivelse og har nådd frihet gjennom fullkommen forståelse, de betrakter også kroppen som kropp, energisk og med klar forståelse, med samlet

og fokusert sinn, rolig og konsentrert, for de er frigjort fra kroppen. De betrakter følelsene som følelser, energisk og med klar forståelse, med samlet og fokusert sinn, rolig og konsentrert, for de er frigjort fra følelsene. De betrakter tankene som tanker, energisk og med klar forståelse, med samlet og fokusert sinn, rolig og konsentrert, for de er frigjort fra tankene. Og de betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med klar forståelse, med samlet og fokusert sinn, rolig og konsentrert, for de er frigjort fra fenomenene.

Munker som er nykommere, som er noviser, som nylig har sluttet seg til denne læren og treningsdisiplinen, bør dere oppmuntre til å utvikle oppmerksomhet på de fire hovedområdene, og hjelpe dem med dette, munker.”

5.3.1.5 (47.5) En ansamling av usunne faktorer

Akusalarāsisutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Man kan gjerne kalle de fem hindringene en ansamling av usunne faktorer, munk. En ansamling av helt og holdent usunne faktorer, kan man si disse fem hindringene er. Hvilke fem? Det er sansebegjær, motvilje, sløvhets og treghet, uro og bekymringer, og uvisshet. Disse fem hindringene er en ansamling av helt og holdent usunne faktorer.

Man kan gjerne kalle oppmerksomhet på de fire hovedområdene en ansamling av sunne faktorer, munk. En ansamling av helt og holdent sunne faktorer, kan man si at oppmerksomhet på de fire hovedområdene er. Hvilke fire? Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener. Oppmerksomhet på disse fire hovedområdene er en ansamling av helt og holdent sunne faktorer.”

5.3.1.6 (47.6) Hauken

Sakuṇagghisutta

“Det var en gang en hauk som kastet seg over en vaktel og fanget den, munk. Mens vaktelen ble båret bort av hauken, jamret den:

‘Å, så uheldig jeg er! Jeg har sannelig vært for sløv til å bygge opp et forråd av gode fortjenester! Hvorfor skulle jeg nå gå utenfor mitt eget territorium, hvorfor skulle jeg oppsøke andres territorium? Hvis jeg hadde holdt meg på mitt eget territorium, hvis jeg hadde nøyd meg med å være der mine fedre holdt til, hadde ikke denne hauken klart å ta meg! Da hadde den tapt kampen!’

‘Så hvor er da ditt eget territorium, vaktel? Hvor er territoriet til dine fedre?’

‘Det er der hvor plogen har veltet opp store jordklumper.’

Da løsnet hauken på det grepet den hadde på vaktelen og slapp den fri.

‘Så gå da, vaktel! Men selv om du går dit, så slipper du ikke unna meg!’

Vaktelen gikk ut på jordet der plogen hadde veltet opp store jordklumper. Den gikk opp på en stor jordklump og ropte utfordrende:

‘Nå kan du prøve å ta meg, hauk! Nå kan du prøve å ta meg!’

Hauken tok god fart, foldet sammen vingene og stupte ned mot vaktelen. Men da vaktelen så at hauken gikk til angrep, smatt den inn under jordklumpen, og hauken knuste brystet sitt mot den.

Slik kan det gå med den som går inn på andres territorium, munk. Så ikke gå utenfor deres eget territorium og inn på andres territorium. Gjør dere det, får Māra adgang, da finner Māra en åpning.

Og hva er det som er utenfor en munks territorium? Hva er det som er andres territorium, munk? Det er de fem sansenyttelsene. Hvilke fem? Med øyet kan vi se gjenstander som er vakre og tiltalende, som vi ønsker oss og liker, og som vekker begjær og lengsel i oss. Det samme kan vi si om øret og lyder, nesa og dufter, tunga og smaksinntrykk, kroppen og berøringer som er vakre og tiltalende, som vi ønsker oss og liker, og som vekker begjær og lengsel i oss. Dette er utenfor en munks territorium. Dette er andres territorium, munk.

Hold dere heller på deres eget territorium, munk. Hold dere der deres fedre holdt til. Gjør dere det, får ikke Māra adgang, da finner Māra ikke noen åpning.

Og hva er det som er deres eget territorium, munk? Hvor var det deres fedre holdt til? Det er oppmerksomhet på de fire hovedområdene. Hvilke fire? Her, i dette treningssystemet, gir du slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette er deres eget territorium, munk. Det var her deres fedre holdt til.”

5.3.1.7 (47.7) Apen

Makkaṭṭasutta

“I Himālayafjellene finnes det områder som er bratte og vanskelig å ferdes i, og der finnes det verken mennesker eller aper, munker. Det finnes også vanskelige områder i fjellene der det lever aper, men ikke mennesker. Men oppe mellom fjellene finnes det også flatere områder i det vakre landskapet, og der lever det både aper og mennesker. Der legger jegere ut klister der apene ferdes, for å fange dem.

De apene som er kloke og omtenkssomme, får øye på klisteret og holder seg unna. Men den apen som er dum og uvettig, går bort til klisteret og tar på det. Handa blir sittende fast. For å komme løs tar den tak med den andre handa, men da blir den også sittende fast. For å rive løs begge hendene skyver den fra med den ene foten, men den blir også sittende fast. Den prøver å komme løs ved å skyve fra med den andre foten, men den blir også sittende fast. Til slutt prøver den å komme løs ved å skyve fra med snuten, men den blir også sittende fast. Nå sitter den fast på alle fem punktene, så den legger seg ned og hylr over at den har kommet slik i ulykken. Og nå kan jegeren gjøre som han vil med den. Så det ender med at jegeren spidder den og steker den over et bål, spiser den og går fornøyd sin vei.

Derfor bør dere ikke gå inn på andres territorium, munker. Ikke gå utenfor deres eget territorium og inn på andres territorium. Gjør dere det, får Māra adgang, da finner Māra en åpning.

Og hva er det som er utenfor en munks territorium? Hva er det som er andres territorium, munker? Det er de fem sansenyttelsene. Hvilke fem? Med øyet kan vi se gjenstander som er vakre og tiltalende, som vi ønsker oss og liker, og som vekker begjær og lengsel i oss. Det samme kan vi si om øret og lyder, nesa og dufter, tunga og smaksinntrykk, kroppen og berøringer som er vakre og tiltalende, som vi ønsker oss og liker, og som vekker begjær og lengsel i oss. Dette er utenfor en munks territorium. Dette er andres territorium, munker.

Hold dere heller på deres eget territorium, munker. Hold dere der deres fedre holdt til. Gjør dere det, får ikke Māra adgang, da finner Māra ikke noen åpning.

Og hva er det som er deres eget territorium, munker? Hvor var det deres fedre holdt til? Det er oppmerksomhet på de fire hovedområdene. Hvilke fire? Her, i dette

treningssystemet, gir du slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette er deres eget territorium, munker. Det var her deres fedre holdt til.”

5.3.1.8 (47.8) Kokken

Sūdasutta

“Tenk dere en dum, ukyndig og uerfaren kokk, munk. Han er ansatt hos en fyrste eller en minister og skal lage forskjellige supper for sin herre – syrlig suppe, bitter suppe, suppe med sterkt krydder, søt suppe, suppe med ferske grønnsaker, suppe uten ferske grønnsaker, salt suppe og suppe uten salt.

Denne dumme, ukyndige og uerfarne kokken legger ikke merke til sin herres reaksjoner. Han tenker ikke som så: ‘I dag likte herren denne suppen, han forsynte seg med denne suppen, han tok en ekstra porsjon av denne suppen, han roste denne suppen. I dag likte herren den syrlige suppen, han forsynte seg med den syrlige suppen, han tok en ekstra porsjon av den syrlige suppen, han roste den syrlige suppen. I dag likte herren den bitre suppen ... suppen med sterkt krydder ... den søte suppen ... suppen med ferske grønnsaker ... suppen uten ferske grønnsaker ... den salte suppen ... suppen uten salt, han forsynte seg med suppen uten salt, han tok en ekstra porsjon av suppen uten salt, han roste suppen uten salt.’

Siden denne dumme, ukyndige og uerfarne kokken ikke legger merke til sin herres reaksjoner, får han verken klær, lønn eller gaver av ham. Og hvorfor? Fordi denne dumme, ukyndige og uerfarne kokken ikke legger merke til sin herres reaksjoner.

Slik er det også når en dum, ukyndig og uerfaren munk gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Men han klarer ikke å konsentrere seg mens han betrakter kroppen som kropp. Han blir ikke kvitt forurensende elementer i sinnet og legger ikke merke til hva som foregår. På samme måte er det når han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser ... tankene som tanker ... fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Men han klarer ikke å konsentrere seg mens han betrakter fenomenene som fenomener. Han blir ikke kvitt forurensende elementer i sinnet og legger ikke merke til hva som foregår.

Siden denne munken er dum, ukyndig og uerfaren, oppnår han ikke noe godt liv her og nå, og han oppnår ikke innsikt og klar forståelse. Og hvorfor? Fordi denne dumme, ukyndige og uerfarne munken ikke legger merke til hva som foregår i hans eget sinn.

Tenk dere så en klok, kyndig og erfaren kokk, munk. Han er ansatt hos en fyrste eller en minister og skal lage forskjellige supper for sin herre – syrlig suppe, bitter suppe,

suppe med sterkt krydder, søt suppe, suppe med ferske grønnsaker, suppe uten ferske grønnsaker, salt suppe og suppe uten salt.

Denne kloke, kyndige og erfarne kokken legger merke til sin herres reaksjoner. Han tenker som så: 'I dag likte herren denne suppen, han forsynte seg med denne suppen, han tok en ekstra porsjon av denne suppen, han roste denne suppen. I dag likte herren den syrlige suppen, han forsynte seg med den syrlige suppen, han tok en ekstra porsjon av den syrlige suppen, han roste den syrlige suppen. I dag likte herren den bitre suppen ... suppen med sterkt krydder ... den søte suppen ... suppen med ferske grønnsaker ... suppen uten ferske grønnsaker ... den salte suppen ... suppen uten salt, han forsynte seg med suppen uten salt, han tok en ekstra porsjon av suppen uten salt, han roste suppen uten salt.'

Siden denne kloke, kyndige og erfarne kokken legger merke til sin herres reaksjoner, får han klær, lønn og gaver av ham. Og hvorfor? Fordi denne kloke, kyndige og erfarne kokken legger merke til sin herres reaksjoner.

Slik er det også når en klok, kyndig og erfaren munk gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Han klarer å konsentrere seg mens han betrakter kroppen som kropp. Han blir kvitt forurensende elementer i sinnet og legger merke til hva som foregår. På samme måte er det når han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser ... tankene som tanker ... fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Han klarer å konsentrere seg mens han betrakter fenomenene som fenomener. Han blir kvitt forurensende elementer i sinnet og legger merke til hva som foregår.

Siden denne munken er klok, kyndig og erfaren, oppnår han et godt liv her og nå, og han oppnår innsikt og klar forståelse. Og hvorfor? Fordi denne kloke, kyndige og erfarne munken legger merke til hva som foregår i hans eget sinn."

5.3.1.9 (47.9) Mesteren er syk

Gilānasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i Vesāli, bodde han i landsbyen Beluva. Der henvendte han seg til munkene og sa:

“Nå kan dere gå og slå dere til for regntiden hvor dere vil her i omegnen av Vesāli, munker, alt etter hvor hver av dere har venner og kjente. Selv blir jeg her i landsbyen Beluva i regntiden.”

“Ja vel, Mester,” svarte munkene, og hver av dem fant seg et oppholdssted i distriktet.

Da det led litt ut i regntiden, ble Mesteren angrepet av sterke smerter. Det gjorde så vondt at han følte han var døden nær. Men han holdt dem ut med oppmerksomhet og klar forståelse, uten å klage.

Da tenkte Mesteren som så:

“Det ville ikke være riktig av meg å gå bort uten å si noe til dem som følger meg og ta avskjed med munkefellesskapet. La meg nå sette kreftene inn på å drive denne sykdommen tilbake og holde meg i live en stund til!”

Dette gjorde han, og sykdommen vek tilbake.

Da Mesteren nå var blitt bedre og hadde stått opp igjen, kom han ut av hytta si og satte seg på sitteplassen sin i skyggen. Da gikk Ānanda bort til ham, hilste høflig, satte seg ved siden av ham og sa:

“Jeg ser du har blitt bedre, Mester, jeg ser du har kommet deg. Men da du var syk, var det som om jeg var nummen i hele kroppen, og jeg visste nesten ikke av meg selv. Likevel trøstet jeg meg med den tanken at Mesteren ikke ville gå bort før han hadde gitt noen instruksjoner til munkefellesskapet.”

“Hva er det munkefellesskapet venter av meg, Ānanda? Jeg har forklart sannheten uten å skille den i en åpen og en lukket del. Den som har kommet fram til sannheten, opererer ikke med noen hemmelig lære. Skulle det være noen som tenker ‘Jeg vil lede munkefellesskapet’ eller ‘Munkefellesskapet skal være avhengig av meg’, så får det bli opp til ham å gi instruksjoner. Den som har kommet fram til sannheten, har ikke noe ønske om å lede munkefellesskapet eller om at munkefellesskapet skal være avhengig av ham. Hvorfor skulle

jeg da etterlate noen instruksjoner til munkefellesskapet? Jeg er gammel nå, Ananda, jeg er blitt åtti år. Du kan holde ei gammel kjerre gående med nødtørftige reparasjoner, Ananda, og jeg synes kroppen min også bare så vidt holder det gående med nødtørftige reparasjoner nå. Det er bare når jeg går inn i så dyp meditasjon at jeg ikke legger merke til det materielle og at følelsene forsvinner, at jeg føler meg vel med kroppen min, Ananda.

Vær derfor deres egne tilfluktsøyer, Ānanda, og stol på dere selv, ikke bare på andre. La sannheten være tilfluktsøyer for dere, og stol på sannheten, ikke på noe annet. Men hvordan kan du være din egen tilfluktsøy, Ānanda, hvordan kan du stole på deg selv og ikke bare på andre? Hvordan kan du la sannheten være din tilfluktsøy og stole på den og ikke på noe annet?

Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Slik blir du din egen tilfluktsøy, Ānanda, slik kan du stole på deg selv og ikke bare på andre. Slik lar du sannheten bli din tilfluktsøy og stoler på den og ikke på noe annet.

De av munkene som enten nå eller etter at jeg er død blir sine egne tilfluktsøyer og stoler på seg selv og ikke bare på andre, som lar sannheten bli deres tilfluktsøyer og stoler på sannheten og ikke noe annet – det er de som kommer til å nå høyest, Ānanda. Men de må være villige til å trene!”

5.3.1.10 (47.10) Strukturert og fri meditasjon

Bhikkhunupassayasutta

En morgen i Sāvatthi sto Ānanda opp og kledde på seg, tok bolle og kappe og gikk til et nonnekloster. Da han kom fram, satte han seg ned på en plass som sto klar. Flere av nonnene kom bort og hilste ham med respekt, og de satte seg ned ved siden av ham og sa:

“Det er mange nonner her som øver oppmerksomhet på de fire hovedområdene, Ānanda, og som har dette i tankene hele tiden. De opplever gode resultater som gradvis blir enda bedre.”

“Slik er det, søstre, slik er det. Enhver munk eller nonne som øver oppmerksomhet på de fire hovedområdene, og som har dette i tankene hele tiden, kan regne med å oppleve gode resultater som gradvis blir enda bedre.”

Ānanda fortsatte med å instruere, oppmuntre, glede og inspirere nonnene med ord om læren før han reiste seg og gikk ut i byen Sāvatthi for å motta matgaver. Da han hadde gått matrunden og hadde spist, gikk han bort til Mesteren, hilste ham med respekt og satte seg ned ved siden av ham. Så fortalte Ānanda om sitt besøk i nonneklosteret. Mesteren sa:

“Slik er det, Ānanda, slik er det. Enhver munk eller nonne som øver oppmerksomhet på de fire hovedområdene, og som har dette i tankene hele tiden, kan regne med å oppleve gode resultater som gradvis blir enda bedre.

Hvilke fire?

Sett at en munk gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, Ānanda, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når han således betrakter kroppen som kropp eller har kroppen som objekt, kan det oppstå ubehag i kroppen eller sløvhets i sinnet, eller sinnet kan bli distraheret av ytre ting. Da bør han rette tankene mot et emne som gir inspirasjon. Når han gjør det, blir bekymringene borte og han føler en glede som igjen fører til at kroppen faller til ro. Når kroppen faller til ro, vil han føle seg vel, og det blir lett å konsentrere tanken. Da tenker han: ‘Nå har jeg oppnådd det jeg ønsket med å rette tankene mot dette emnet. Nå kan jeg slippe taket i det.’ Så slipper han taket i emnet, og tanken hans verken griper etter nye emner eller holder fast på gamle. Og han vet dette: ‘Tankene mine verken griper etter nye emner eller holder fast på gamle. jeg er tilfreds og er oppmerksom på det som skjer i mitt indre.’

Og videre gir munken slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når han således betrakter følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, kan det oppstå ubehag i kroppen eller sløvhet i sinnet, eller sinnet kan bli distraheret av ytre ting. Da bør han rette tankene mot et emne som gir inspirasjon. Når han gjør det, blir bekymringene borte og han føler en glede som igjen fører til at kroppen faller til ro. Når kroppen faller til ro, vil han føle seg vel, og det blir lett å konsentrere tanken. Da tenker han: 'Nå har jeg oppnådd det jeg ønsket med å rette tankene mot dette emnet. Nå kan jeg slippe taket i det.' Så slipper han taket i emnet, og tanken hans verken griper etter nye emner eller holder fast på gamle. Og han vet dette: 'Tankene mine verken griper etter nye emner eller holder fast på gamle. jeg er tilfreds og er oppmerksom på det som skjer i mitt indre.'

Dette er strukturert meditasjon, Ānanda.

Og hva er fri meditasjon, Ānanda? Munken retter ikke tankene mot noe spesielt ytre emne, og han vet dette: 'Tankene mine er ikke rettet mot noe ytre emne.' Videre vet han: 'Sinnet mitt er fritt og uhindret og trenger ikke noen strukturering, verken på begynnelsen eller etterpå. Jeg betrakter kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse – og jeg er lykkelig.'

Dette er fri meditasjon, Ānanda. Så nå har jeg forklart dere både strukturert og fri meditasjon. Når har jeg gjort for dere det som en lærer kan gjøre for elevene sine når han har omtanke for dem og vil dem vel. Her er trær å sitte under, Ānanda, og her er ledige hytter. Øv meditasjon, Ānanda, og ikke la anledningen gå fra dere, slik at dere ikke skal angre det etterpå – dette er det råd jeg har å gi dere."

Slik talte Mesteren, og glad til sinns frydet Ānanda seg over Mesterens ord.

5.3.2 Kapitlet om Nālanda

Nālandavagga

5.3.2.1 (47.11) En stor mann

Mahāpurisasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, kom Sāriputta bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Man snakker om en stor mann, Mester. Hva er en stor mann?”

“En som har et frigjort sinn, kaller jeg en stor mann, Sāriputta. En som ikke har et frigjort sinn, vil jeg ikke kalle en stor mann. Og hva er så et frigjort sinn? Det er når en munk gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, Sāriputta, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Mens han betrakter kroppen som kropp, slipper sinnet hans taket i lidenskaper, og han blir fri fra alt som involverer ham i negative sinnstilstander. Han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter følelsene som følelser ... tankene som tanker ... fenomenene som fenomener. Mens han betrakter fenomenene som fenomener, slipper sinnet hans taket i lidenskaper, og han blir fri fra alt som involverer ham i negative sinnstilstander. Slik er den som har et frigjort sinn, og ham vil jeg kalle en stor mann. En som ikke har et frigjort sinn, vil jeg ikke kalle en stor mann, Sāriputta.”

5.3.2.2 (47.12) Samtale i Nālānda

Nālāndāsutta

En gang da Mesteren var i Nālānda, holdt han til i Pāvārikas mangolund. Da kom Sāriputta bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Jeg er overbevist om at det aldri har vært, aldri vil komme til å bli og heller ikke finnes noen annen filosof eller brahman som har dypere innsikt i oppvåkningen enn du, Mester!”

“Det var da store og bombastiske ord du tok i munnen, Sāriputta! Sannelig litt av et løvebrøl du kom med der! Da kjenner du vel alle fortidens oppvåknete og har loddet sinnet og tankene deres slik at du vet hvilken atferd de hadde, hvilken visdom de hadde, hvilken lære og praksis de hadde og hvilken frigjøring de nådde fram til?”

“Nei, Mester.”

“Men da kjenner du sikkert alle framtidens oppvåknete, Sāriputta, og har loddet sinnet og tankene deres slik at du vet hvilken atferd de kommer til å få, hvilken visdom de kommer til å få, hvilken lære og praksis de kommer til ha og hvilken frigjøring de kommer til å nå fram til?”

“Nei, Mester.”

“Men da kjenner du sikkert vår egen tids oppvåknete, Sāriputta, og har loddet sinnet og tankene hans slik at du vet hvilken atferd han har, hvilken visdom han har, hvilken lære og praksis han har og hvilken frigjøring han har nådd fram til?”

“Nei Mester.”

“Du har altså ikke loddet sinn og tanker til noen oppvåknet, verken i fortid, framtid eller nåtid, Sāriputta. Hvordan kan du da ta slike store ord i munnen og komme med en slik påstand som du gjorde?”

“Nei, jeg har ikke loddet sinn og tanker til noen oppvåknet, verken i fortid, framtid eller nåtid, Mester. Men jeg kan trekke slutninger ut fra læren.

Det er som en av kongens grensebyer, Mester, med kraftige murer og tårn på solide fundamenter og med bare én byport. Der står det en våken og forstandig portvakt som slipper inn kjente og viser bort ukjente. Når han går inspeksjonsrunden sin rundt byen, ser han ikke en eneste sprekke og ikke et eneste hull i muren, ikke så en katt kan komme gjennom engang.

Derfor vet han at alle levende vesener av en viss størrelse som vil ut eller inn av byen, må passere gjennom porten.

På samme måte kan jeg trekke slutninger ut fra læren. Alle fortidens oppvåknede våknet til den uforlignelige og fullkomne oppvåkning etter at de først hadde overvunnet de fem hindringene, det vil si grådighet, hat, sløvhet, rastløshet og forvirring – de forurensningene i sinnet som gjør det vanskelig å oppnå visdom – festet tanken på de fire festepunktene for oppmerksomheten, som er oppmerksomhet på kropp, følelser, tanker og fenomener, og utviklet de sju oppvåkningsfaktorene, som er oppmerksomhet, utforskning av fenomenene, energi, glede, indre fred, konsentrasjon og sinnslikevekt. Alle framtidens oppvåknede kommer til å vinne fram til oppvåkning på samme vis, og du, som er vår tids oppvåknede, har også våknet til den uforlignelige og fullkomne oppvåkning etter at du først har overvunnet de fem hindringene, festet tanken på de fire festepunktene for oppmerksomheten og utviklet de sju oppvåkningsfaktorene.”

“Bra, Sāriputta! Godt sagt! Denne måten å legge fram sannheten på, kan du bruke overfor både munkar og nonner, legmenn og legkvinner. Og skulle det være noen forvirrede personer som er usikre og tviler på han som er kommet fram til sannheten, så vil denne usikkerhet og tvil forsvinne for dem når de hører sannheten lagt fram på denne måten.”

5.3.2.3 (47.13) Sāriputta dør

Cundasutta

En gang da Mesteren holdt til i Anāthapiṇḍikas park Jetalunden i Sāvattthī, var Sāriputta i landsbyen Nālaka, og han var alvorlig syk og hadde store smerter. Novisen Cunda var oppasser for ham. Men denne sykdommen førte til at Sāriputta døde.

Da tok Cunda Sāriputtas bolle og kappe og gikk til Anāthapiṇḍikas park Jetalunden i Sāvattthī, der han oppsøkte Ānanda. Han gikk bort og hilste høflig på ham, og satte seg deretter ned. Så sa han:

“Sāriputta er død! Her er bollen og kappen hans.”

“Dette må Mesteren få høre, Cunda! Kom, så går vi bort til ham og forteller ham hva som har skjedd!”

“Ja,” svarte novisen Cunda. Dermed gikk de til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned. Da de hadde satt seg, sa Ānanda:

“Denne novisen Cunda sier at Sāriputta er død – og her er bollen og kappen hans. Da jeg fikk høre dette, var det som om jeg var nummen i hele kroppen, og jeg visste nesten ikke av meg selv. Det er som om jeg har glemt hele læregrunnlaget!”

“Men tok Sāriputta med seg all moral da han døde, Ānanda? Tok han med seg all meditasjon og all visdom? Tok han med seg all frigjøring og all frigjøring gjennom kunnskap og innsikt da han døde?”

“Nei, Mester, han tok ikke med seg disse tingene da han døde. Men Sāriputta har vært en veileder for meg. Han har vært en solid instruktør i innsikt og meditasjon. Han har gitt oppmuntring og inspirasjon og vært utrettelig i å forklare læren, og han har alltid vært til hjelp for sine medvandrere. Vi vil minnes Sāriputta som en som delte lærers essens, lærers rikdommer og lærers goder med oss.”

“Har jeg ikke allerede sagt dere at alt det som er oss kjærte og som vi setter pris på, er av en slik natur at det er foranderlig, at det vil bli annerledes og forsvinne? Så hvordan kan det da være mulig, Ānanda, at det som er født, blitt til og formet og som er oppløselig av natur, ikke skal gå i oppløsning? Noe slikt er ikke mulig. Det er som om en stor grein skulle falle av et stort og kraftig tre. Slik er det når Sāriputta går bort fra en stor og kraftig munkeorganisasjon. Hvordan kan det være mulig, Ānanda, at det som er født, blitt til og

formet og som er oppløselig av natur, ikke skal gå i oppløsning? Noe slikt er ikke mulig. Vær derfor deres egne tilfluktsøyer, Ānanda, og stol på dere selv, ikke bare på andre. La sannheten være tilfluktsøyer for dere, og stol på sannheten, ikke på noe annet. Hvordan kan du la sannheten være din tilfluktsøy og stole på den og ikke på noe annet?

Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Slik blir du din egen tilfluktsøy, Ānanda, slik kan du stole på deg selv og ikke bare på andre. Slik lar du sannheten bli din tilfluktsøy og stoler på den og ikke på noe annet.

De av munkene som enten nå eller etter at jeg er død blir sine egne tilfluktsøyer og stoler på seg selv og ikke bare på andre, som lar sannheten bli deres tilfluktsøyer og stoler på sannheten og ikke noe annet – de skal være mine munkar, Ānanda. Men de må være villige til å trene!”

5.3.2.4 (47.14) Ukkacela

Ukkacelasutta

En gang var Mesteren i Ukkacela ved bredden av Ganges i vajjienes land. Det var kort tid etter at Sāriputta og Moggallāna var døde. Mesteren satt ute i friluft omgitt av en stor munkeskare. Da han så at alle satt der i taushet, grep han ordet og sa:

“Jeg synes det er som om hele forsamlingen er tom, nå som Sāriputta og Moggallāna er døde, munk. Forsamlingen min er tom, og det spiller ingen rolle hvor Sāriputta og Moggallāna måtte oppholde seg.

De som ble arahanter og oppnådde fullkommen oppvåkning før i tiden, hver av disse mesterne hadde to fremstående elever, slik som jeg hadde Sāriputta og Moggallāna. De som kommer til å bli arahanter og oppnå fullkommen oppvåkning i framtiden, hver av disse kommer til å ha to fremstående elever, slik som jeg hadde Sāriputta og Moggallāna.

De var til stor hjelp for elevene, munk! Tenk bare på hvordan de fulgte lærerens veiledninger og selv ga råd i samsvar med disse! Tenk på hvor stor pris de fire forsamlingene satte på dem og gjerne ville ha dem som lærere!

De var til stor hjelp for ham som har kommet fram til sannheten, munk! Men den som har kommet fram til sannheten, verken sørger eller jamrer over at slike elever er gått bort. Hva skulle vel det være godt for?

Har jeg ikke allerede sagt dere at alt det som er oss kjærte og som vi setter pris på, er av en slik natur at det er foranderlig, at det vil bli annerledes og forsvinne? Så hvordan kan det da være mulig, munk, at det som er født, blitt til og formet og som er oppløselig av natur, ikke skal gå i oppløsning? Noe slikt er ikke mulig. Det er som om en stor grein skulle falle av et stort og kraftig tre. Slik er det når Sāriputta går bort fra en stor og kraftig munkeorganisasjon. Hvordan kan det være mulig, at det som er født, blitt til og formet og som er oppløselig av natur, ikke skal gå i oppløsning? Noe slikt er ikke mulig. Vær derfor deres egne tilfluktsøyer, munk, og stol på dere selv, ikke bare på andre. La sannheten være tilfluktsøyer for dere, og stol på sannheten, ikke på noe annet. Hvordan kan du la sannheten være din tilfluktsøy og stole på den og ikke på noe annet?

Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje

overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Slik blir du din egen tilfluktsøy, slik kan du stole på deg selv og ikke bare på andre. Slik lar du sannheten bli din tilfluktsøy og stoler på den og ikke på noe annet.

De av munkene som enten nå eller etter at jeg er død blir sine egne tilfluktsøyer og stoler på seg selv og ikke bare på andre, som lar sannheten bli deres tilfluktsøyer og stoler på sannheten og ikke noe annet – de skal være mine munkar. Men de må være villige til å trene!”

5.3.2.5 (47.15) Bāhiya

Bāhiyasutta

I Sāvattthī kom munken Bāhiya bort og hilste høflig på Mesteren. Så satte han seg ned ved siden av ham og sa:

“Det hadde vært fint om du kunne gi meg en kort sammenfatning av læren, Mester, slik at jeg kan trekke meg tilbake til ensomheten og leve i samsvar med læren, energisk, utrettelig og beslutsomt.”

“Vel, Bāhiya, da skal du begynne med å perfektionere grunnlaget for alt som er godt. og hva er det som er grunnlaget for alt som er godt? Det er ren atferd og korrekt forståelse. For når atferden er ren og forståelsen er korrekt, Bāhiya, da kan du med støtte og utgangspunkt i atferden begynne å utvikle oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Hvilke fire?

Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, Bāhiya, og betrakter kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Når du med støtte og utgangspunkt i ren atferd og korrekt forståelse utvikler oppmerksomhet på disse fire hovedområdene, Bāhiya, kan du regne med at det som er godt, vil vokse og ikke minske, uansett hva slags dager og netter som måtte komme.”

Munken Bāhiya gledet og frydet seg over Mesterens uttalelser, Så reiste han seg opp, hilste Mesteren med største respekt og gikk sin veil. Deretter trakk han seg tilbake i ensomhet og satte alle krefter inn, energisk og uten å nøle. Ikke lenge etter fullførte han den høyere trening, den som unge menn av god familie med rette forlater hjemmet og går ut i hjemløsheten for. Han innså selv og erkjente direkte: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår.

Dette forsto han fullt ut, og tok konsekvensene av sin erkjennelse. Og nå var Bāhiya en arahant.

5.3.2.6 (47.16) Uttiya

Uttiyasutta

I Sāvatthī kom munken Uttiya bort og hilste høflig på Mesteren. Så satte han seg ned ved siden av ham og sa:

“Det hadde vært fint om du kunne gi meg en kort sammenfatning av læren, Mester, slik at jeg kan trekke meg tilbake til ensomheten og leve i samsvar med læren, energisk, utrettelig og besluttsomt.”

“Vel, Uttiya, da skal du begynne med å perfektionere grunnlaget for alt som er godt. og hva er det som er grunnlaget for alt som er godt? Det er ren atferd og korrekt forståelse. For når atferden er ren og forståelsen er korrekt, Uttiya, da kan du med støtte og utgangspunkt i atferden begynne å utvikle oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Hvilke fire?

Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, Uttiya, og betrakter kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Når du med støtte og utgangspunkt i ren atferd og korrekt forståelse utvikler oppmerksomhet på disse fire hovedområdene, Uttiya, vil du gå hinsides dødens rike.”

Munken Uttiya gledet og frydet seg over Mesterens uttalelser, Så reiste han seg opp, hilste Mesteren med største respekt og gikk sin veil. Deretter trakk han seg tilbake i ensomhet og satte alle krefter inn, energisk og uten å nøle. Ikke lenge etter fullførte han den høyere trening, den som unge menn av god familie med rette forlater hjemmet og går ut i hjemløsheten for. Han innså selv og erkjente direkte: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår.

Dette forsto han fullt ut, og tok konsekvensene av sin erkjennelse. Og nå var Uttiya en arahant.

5.3.2.7 (47.17) Edle veier

Ariyasutta

“Hvis de fire festepunktene for oppmerksomheten blir utviklet og praktisert, fungerer de som edle veier som fører den praktiserende fram til full utslettelse av lidelse. Hvilke fire?

Her, i dette treningssystemet, gir du slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Hvis disse fire festepunktene for oppmerksomheten blir utviklet og praktisert, fungerer de som edle veier som fører den praktiserende fram til full utslettelse av lidelse.”

5.3.2.8 (47.18) Brahma

Brahmasutta

En gang oppholdt Mesteren seg i Uruvela, ved bredden av Nerañjara-elven. Det var like etter at han våknet til full innsikt, og han satt i stillhet og ro under geitepasserens fikentre. Da tenkte han:

“Her er en vei som fører direkte til målet, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare utslokningen, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette er en vei som fører direkte til målet, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare utslokningen, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene.”

Da merket Brahma Sahampati hva Mesteren tenkte, og akkurat som en kraftig mann skulle bøye eller strekke ut armen, like hurtig forlot han brahmaverdenen og kom til syne foran Mesteren. Han la ytterkappen til rette på den ene skulderen, hilste Mesteren med håndflatene mot hverandre og sa:

“Slik er det, Mester! Slik er det, du lykkelige! Her er en vei som fører direkte til målet, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare utslokningen, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet

og klar forståelse. Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette er en vei som fører direkte til målet, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare utslokningen, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene.”

Slik talte Brahma Sahampati, og han la til:

“Tanken på alles beste
beveger ham
han ser – han fatter
den eneste veien
som bryter tilblivelsen
og gjør slutt.

Langs denne veien
gikk de før
går de nå
kommer de til å gå
alle som krysser strømmen.”

5.3.2.9 (47.19) Seg selv og andre

Sedakasutta

En gang oppholdt Mesteren seg blant sumbhaene, i en av byene deres som het Sedaka. Der henvendte Mesteren seg til munkene og sa:

“Det var en gang en stavakrobat som satte opp en høy bambusstav og sa til læregutten sin:

‘Kom her, kjære Medakathalika. Klyv opp denne bambusstaven og still deg oppå skuldrene mine..’

‘Ja vel, lærer,’ sa han, og gjorde som han hadde sagt.

Og akrobaten sa videre:

‘Ta godt vare på meg, Medakathalika, så skal jeg ta godt vare på deg. Når vi passer på hverandre og tar godt vare på hverandre, kan vi vise kunstene våre og tjene penger, og komme trygt ned fra bambusstaven igjen.’

Men læregutten Medakathalika svarte:

‘Jeg er ikke helt enig, lærer. Ta heller godt vare på deg selv, lærer. så skal jeg ta godt vare på meg selv. Når vi passer på oss selv og tar godt vare på oss selv, kan vi vise kunstene våre og tjene penger, og komme trygt ned fra bambusstaven igjen.’

Slik skal det gjøres,” sa Mesteren.

“Det er som læregutten Medakathalika sa. Tren oppmerksomhet med tanke på å ta vare på deg selv. Men tren også oppmerksomhet med tanke på å ta vare på andre. Tar du vare på deg selv, tar du vare på andre. Og tar du vare på andre, tar du vare på deg selv.

Men hvordan tar du vare på andre ved å ta vare på deg selv? Det er ved praksis og regelmessig trening. Slik tar du vare på andre ved å ta vare på deg selv.

Og hvordan tar du vare på deg selv ved å ta vare på andre? Det gjør du ved å vise tålmodighet, føre et ikkevoldelig liv og fylle sinnet med nestekjærighet og medfølelse. Slik tar du vare på deg selv ved å ta vare på andre.”

5.3.2.10 (47.20) Den vakreste jenta

Janapadakalyāṇīsutta

Slik har jeg hørt det.

En gang oppholdt Mesteren seg blant sumbhaene, i en av byene deres som het Sedaka.

Der henvendte han seg til munkene og sa:

“Munker!”

“Ja, Mester,” svarte de.

Mesteren sa:

“Tenk dere en stor folkemengde som har samlet seg fordi de har hørt at den vakreste jenta i landet er kommet til stedet. Hun er usedvanlig flink til å synge og danse, og siden de har hørt at hun skal opptre, er det ekstra stor trengsel der.

Så kommer det en mann som gjerne vil leve og ikke dø, som heller vil ha det godt enn vondt, og noen sier til ham:

‘Her har du en skål som er fylt av olje helt til randen. Den skal du bære gjennom folkemengden og forbi den vakreste jenta i landet, mens en mann med løftet sverd følger rett etter deg. Og søler du så mye som en dråpe, hogger han hodet av deg med det samme!’

Tror dere den mannen kommer til å være så opptatt av det som foregår omkring ham, at han ikke bærer oljeskålen med største aktsomhet, munker?”

“Nei, Mester.”

“Denne lignelsen har jeg laget for å gjøre meningen klarere, munker. Og forklaringen på den er slik: Skålen fylt av olje helt til randen står for oppmerksomhet rettet mot kroppen.

Derfor bør dere trene slik, munker: Øv oppmerksomhet overfor kroppen så regelmessig at den fremmer deres utvikling og blir til en del av dere selv, og slik at den blir styrket, videreført og fullkommengjort! Slik bør dere trene, munker.”

5.3.3 Kapitlet om å bevare god atferd

Sīlaṭṭhivagga

5.3.3.1 God atferd

Sīlasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da munkene Ānanda og Bhadda var i Pāṭaliputta, holdt de til i Haneparken. En kveld da Bhadda hadde reist seg fra sin ensomme meditasjon, gikk han bort til Ānanda, pratet litt med ham og satte seg deretter ned. Så sa han:

“Hvilken hensikt hadde Mesteren med å fastsette regler for god atferd, Ānanda?”

“Godt sagt, Bhadda! Du tenker fornuftig og har god innsikt, for dette var et godt spørsmål. Du vil altså vite hvilken hensikt Mesteren hadde med å fastsette regler for god atferd?”

“Nettopp, min venn.”

“Mesteren fastsatte regler for god atferd for å gjøre det lettere å utvikle oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Og hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Det var for å gjøre det lettere å utvikle oppmerksomhet på de fire hovedområdene at Mesteren fastsatte regler for god atferd, Bhadda.”

5.3.3.2 (47.22) Om å bevare

Ciraṭṭhitisutta

En gang holdt munkene Ānanda og Bhadda til i Haneparken ved Pāṭaliputta. En kveld Bhadda hadde meditert for seg selv, gikk han bort til Ānanda og hilste høflig på ham. De snakket vennlig sammen en liten stund og så satte Bhadda seg ned ved siden av Ānanda. Da han hadde satt seg, sa han:

“Hvilken årsak og hvilke betingelser skal det til for at den sanne lære ikke skal bli bevart, Ānanda? Og hvilken årsak og hvilke betingelser skal det til for at den sanne lære skal bli bevart?”

“Godt sagt, Bhadda! Du tenker fornuftig og har god innsikt, for dette var et godt spørsmål. Du vil altså vite hvilken årsak og hvilke betingelser skal det til for at den sanne lære ikke skal bli bevart? Og hvilken årsak og hvilke betingelser skal det til for at den sanne lære skal blir bevart?”

“Nettopp, min venn.”

“Hvis oppmerksomhet på de fire hovedområdene ikke blir utviklet og praktisert regelmessig, vil ikke den sanne lære bli bevart. Men hvis oppmerksomhet på de fire hovedområdene blir utviklet og praktisert regelmessig, vil den sanne lære bli bevart.

Og hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Hvis oppmerksomhet på disse fire hovedområdene ikke blir utviklet og praktisert regelmessig, vil ikke den sanne lære bli bevart. Men hvis oppmerksomhet på disse fire hovedområdene blir utviklet og praktisert regelmessig, vil den sanne lære bli bevart.”

5.3.3.3 (47.23) Om å gå til grunne

Parihānasutta

En gang holdt munkene Ānanda og Bhadda til i Haneparken ved Pāṭaliputta. En kveld Bhadda hadde meditert for seg selv, gikk han bort til Ānanda og hilste høflig på ham. De snakket vennlig sammen en liten stund og så satte Bhadda seg ned ved siden av Ānanda. Da han hadde satt seg, sa han:

“Hvilken årsak og hvilke betingelser skal det til for at den sanne lære skal gå til grunne, Ānanda? Og hvilken årsak og hvilke betingelser skal det til for at den sanne lære ikke skal gå til grunne?”

“Godt sagt, Bhadda! Du tenker fornuftig og har god innsikt, for dette var et godt spørsmål. Du vil altså vite hvilken årsak og hvilke betingelser skal det til for at den sanne lære skal gå til grunne, Ānanda? Og hvilken årsak og hvilke betingelser skal det til for at den sanne lære ikke skal gå til grunne?”

“Nettopp, min venn.”

“Hvis oppmerksomhet på de fire hovedområdene ikke blir utviklet og praktisert regelmessig, vil den sanne lære gå til grunne. Men hvis oppmerksomhet på de fire hovedområdene blir utviklet og praktisert regelmessig, vil den sanne lære ikke gå til grunne.

Og hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Hvis oppmerksomhet på disse fire hovedområdene ikke blir utviklet og praktisert regelmessig, vil den sanne lære gå til grunne. Men hvis oppmerksomhet på de fire hovedområdene blir utviklet og praktisert regelmessig, vil den sanne lære ikke gå til grunne.”

5.3.3.4 (47.24) Det rene

Suddhasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthī, sa han:

“Det finnes fire hovedområder for oppmerksomheten, munk. Hvilke fire? Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette er de fire hovedområdene for oppmerksomheten.”

5.3.3.5 (47.25) En brahman

Aññatarabrāhmaṇasutta

En gang da Mesteren holdt til i Anāthapiṇḍikas park Jetalunden i Sāvatthī, kom en brahman bort til ham. Han hilste høflig og satte seg deretter ned. Så sa han:

“Hvilken årsak og hvilke betingelser skal det til for at den sanne lære ikke skal bli bevart etter at du er død, Gotama? Og hvilken årsak og hvilke betingelser skal det til for at den sanne lære skal bli bevart etter at du er død?”

“Hvis oppmerksomhet på de fire hovedområdene ikke blir utviklet og praktisert regelmessig etter at jeg er død, vil ikke den sanne lære bli bevart, brahman. Men hvis oppmerksomhet på de fire hovedområdene blir utviklet og praktisert regelmessig etter at jeg er død, vil den sanne lære bli bevart.

Og hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Hvis oppmerksomhet på disse fire hovedområdene ikke blir utviklet og praktisert regelmessig, vil ikke den sanne lære bli bevart etter at jeg er død. Men hvis oppmerksomhet på disse fire hovedområdene blir utviklet og praktisert regelmessig, vil den sanne lære bli bevart etter at jeg er død.”

Da brahmanen hørte dette, sa han:

“Utmerket, Gotama, utmerket! Det er som å rette opp det som var blitt veltet, eller som å åpenbare det som var skjult. Det er som å vise veien til en som var gått vill, eller som å bære lys inn i mørket, slik at den som har øyne kan se det som er der. Nettopp slik har du forklart læren på mange måter, Gotama. Nå tar jeg tilflukt i deg, Gotama, i læren og i munkefellesskapet. Vær så snill å regne meg som en legvenn, Gotama, som har tatt tilflukt fra i dag av og så lenge jeg lever.”

5.3.3.6 (47.26) I begrenset grad

Padesasutta

En gang oppholdt munkene Sāriputta, Moggallāna den store og Anuruddha seg i Kaktuslunden i Sāketa. En kveld da Sāriputta og Moggallāna hadde reist seg fra sin ensomme meditasjon, gikk de bort til Anuruddha. De hilste høflig og satte seg ned. Sāriputta henvendte seg til Anuruddha og sa:

“Man snakker om å være under opplæring, Anuruddha. Hva vil det si å være under trening?”

“Den som i begrenset grad har utviklet oppmerksomhet på de fire hovedområdene, sies å være under opplæring, min venn.

Og hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når man i begrenset grad har utviklet oppmerksomhet på de fire hovedområdene, sies det at man er under opplæring, min venn.”

5.3.3.7 (47.27) Til fullkommenhet

Samattasutta

Ved sammen anledning henvendte Sāriputta seg til Anuruddha og sa:

“Man snakker om å være utlært, Anuruddha. Hva vil det si å være utlært?”

“Den som til fullkommenhet har utviklet oppmerksomhet på de fire hovedområdene, sies å være utlært.

Og hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når man til fullkommenhet har utviklet oppmerksomhet på de fire hovedområdene, sies det at man er utlært, min venn.”

5.3.3.8 (47.28) Verden

Lokasutta

Ved sammen anledning henvendte Sāriputta seg til Anuruddha og sa:

“Hvilke egenskaper har du utviklet og praktisert for å vinne en så dyp innsikt, Anuruddha?”

“De egenskapene jeg har utviklet og praktisert for å vinne en så dyp innsikt, min venn, er oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Og hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Det er denne oppmerksomheten på de fire hovedområdene som jeg har utviklet og praktisert og som har gitt meg en så dyp innsikt, slik at jeg forstår universet med sine tusener av verdener.”

5.3.3.9 (47.29) Sirivaḍḍha

Sirivaḍḍhasutta

En gang oppholdt Ānanda seg ved Ekornforingsplassen i Bambuslunden i Rājagaha. På den tiden var det en husherre ved navn Sirivaḍḍha som ble alvorlig syk og hadde store smerter. Sirivaḍḍha kalte til seg en mann og sa til ham:

“Kan du ikke gå til Ānanda, kjære venn, og hilse ham fra meg? Bøy deg for hans føtter og si at jeg er blitt alvorlig syk og har store smerter. Spør om han vil være så snill å komme på besøk.”

Mannen så gjorde, og Ānanda aksepterte invitasjonen i taushet.

Tidlig neste morgen, da Ānanda hadde kledd på seg, gikk han med kappe og bolle til Sirivaḍḍhas hus og satte seg ned på den plassen som var gjort klar for ham. Da han hadde satt seg, sa han til Sirivaḍḍha:

“Hvordan går det med deg husherre, føler du deg bedre? Jeg håper smertene dine avtar eller i det minste ikke blir verre, så du kan bli frisk igjen.”

“Det står dårlig til med meg, høystærede, jeg blir bare verre. Smertene er sterke og øker på i stedet for å avta. Jeg blir visst ikke frisk igjen.”

“Da bør du trene på denne måten, husherre: Jeg vil gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Jeg vil gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Jeg vil gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Jeg vil gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Slik bør du trene.”

“Jeg øver allerede oppmerksomhet på de fire hovedområdene i samsvar med Mesterens undervisning, høystærede, jeg praktiserer allerede denne metoden. Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Og når det gjelder de fem lavere bindingene som Mesteren har forklart, kan jeg ikke se at det finnes en eneste igjen i mitt indre, Ānanda.”

“Det er bra for deg, husherre, virkelig bra for deg! Etter det du her sier, er du en som ikke vil vende tilbake!”

5.3.3.10 (47.30) Mānadinna

Mānadinnasutta

Ved samme anledning var husherren Mānadinna syk og hadde store smerter. Mānadinna kalte til seg en mann og sa til ham:

“Kan du ikke gå til Ānanda, kjære venn, og hilse ham fra meg? Bøy deg for hans føtter og si at jeg er blitt alvorlig syk og har store smerter. Spør om han vil være så snill å komme på besøk.”

Mannen så gjorde, og Ānanda aksepterte invitasjonen i taushet.

Tidlig neste morgen, da Ānanda hadde kledd på seg, gikk han med kappe og bolle til Mānadinnas hus og satte seg ned på den plassen som var gjort klar for ham. Da han hadde satt seg, sa han til Mānadinna:

“Hvordan går det med deg husherre, føler du deg bedre? Jeg håper smertene dine avtar eller i det minste ikke blir verre, så du kan bli frisk igjen.”

“Det står dårlig til med meg, høystærede, jeg blir bare verre. Smertene er sterke og øker på i stedet for å avta. Jeg blir visst ikke frisk igjen.”

“Da bør du trene på denne måten, husherre: Jeg vil gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Jeg vil gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Jeg vil gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Jeg vil gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Slik bør du trene.”

“Jeg øver allerede oppmerksomhet på de fire hovedområdene i samsvar med Mesterens undervisning, høystærede, jeg praktiserer allerede denne metoden. Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Og når det gjelder de fem lavere bindingene som Mesteren har forklart, kan jeg ikke se at det finnes en eneste igjen i mitt indre, Ānanda.”

“Det er bra for deg, husherre, virkelig bra for deg! Etter det du her sier, er du en som ikke vil vende tilbake!”

5.3.4 Kapitlet om det som ingen hadde fortalt meg

Ananussutavagga

5.3.4.1 (47.31) Det som ingen hadde fortalt meg

Ananussutasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthī, sa han:

“Jeg fikk øynene opp for å betrakte kroppen som kropp, munker. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt meg, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg. Jeg så at det å betrakte kroppen som kropp måtte utvikles, og jeg så at jeg hadde utviklet det. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt meg, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg.

Jeg fikk øynene opp for å betrakte følelsene som følelser, munker. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt meg, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg. Jeg så at det å betrakte følelsene som følelser måtte utvikles, og jeg så at jeg hadde utviklet det. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt meg, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg.

Jeg fikk øynene opp for å betrakte tankene som tanker, munker. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt meg, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg. Jeg så at det å betrakte tankene som tanker måtte utvikles, og jeg så at jeg hadde utviklet det. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt meg, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg.

Jeg fikk øynene opp for å betrakte fenomenene som fenomener, munker. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt meg, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg. Jeg så at det å betrakte fenomenene som fenomener måtte utvikles, og jeg så at jeg hadde utviklet det. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt meg, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg.”

5.3.4.2 (47.32) Lidenskapsløshet

Virāgasutta

“Når oppmerksomhet på de fire hovedområdene blir utviklet og praktisert, fører det til at man slipper taket, slukker lidenskapene, kommer til slutten og oppnår fred, innsikt, oppvåkning og nibbana.

Og hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når oppmerksomhet på disse fire hovedområdene blir utviklet og praktisert, fører det til at man slipper taket, slukker lidenskapene, kommer til slutten og oppnår fred, innsikt, oppvåkning og nibbana, munker.”

5.3.4.3 (47.33) Slurv

Viraddhasutta

“Den som slurver med oppmerksomhet på de fire hovedområdene, slurver også med den edle veien til å gjøre fullstendig slutt på lidelsen, munker. Den som er flittig med oppmerksomhet på de fire hovedområdene, er også flittig med den edle veien til å gjøre fullstendig slutt på lidelsen, munker.

Og hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Den som slurver med oppmerksomhet på disse fire hovedområdene, slurver også med den edle veien til å gjøre fullstendig slutt på lidelsen, munker. Den som er flittig med oppmerksomhet på disse fire hovedområdene, er også flittig med den edle veien til å gjøre fullstendig slutt på lidelsen, munker.”

5.3.4.4 (47.34) Utvikling

Bhāvitasutta

“Hvis oppmerksomhet på de fire hovedområdene blir utviklet og praktisert, vil det føre over fra denne bredden til den andre bredden, munk.

Og hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Hvis oppmerksomhet på disse fire hovedområdene blir utviklet og praktisert, vil det føre over fra denne bredden til den andre bredden, munk.”

5.3.4.5 (47.35) Oppmerksomhet

Satisutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthī, sa han:

“Dere bør leve oppmerksomt og med klar forståelse, munker. Dette er det rådet jeg vil gi dere.

Og hva menes med oppmerksomhet? Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Og hva menes med klar forståelse? Det er når munken er klar over følelser idet de oppstår, klar over følelser mens de er til stede og klar over følelser idet de blir borte. Han er klar over tanker idet de oppstår, klar over tanker mens de er til stede og klar over tanker idet de blir borte. Og han er klar over identifikasjoner idet de oppstår, klar over identifikasjoner mens de er til stede og klar over identifikasjoner idet de blir borte. På denne måten lever munken med klar forståelse. Dere bør leve oppmerksomt og med klar forståelse, munker. Dette er det rådet jeg vil gi dere.”

5.3.4.6 (47.36) Ett av to

Aññāsutta

“Det finnes fire hovedområder for oppmerksomheten, munk. Hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette er de fire hovedområdene for oppmerksomheten. Den som utvikler og praktiserer oppmerksomhet på de fire hovedområdene, kan vente seg ett av disse to resultatene: enten befriende innsikt her og nå, eller hvis han fremdeles involverer seg i noe, kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake.”

5.3.4.7 (47.37) Handlingstrang

Chandasutta

“Det finnes fire hovedområder for oppmerksomheten, munk. Hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Da forsvinner lysten til å bruke kroppen til å gjøre noe. Når handlingstrangen blir borte, erkjenner man det som ikke dør.

Videre er det å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Da forsvinner lysten til å bruke følelsene til å gjøre noe. Når handlingstrangen blir borte, erkjenner man det som ikke dør.

Videre er det å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Da forsvinner lysten til å bruke tankene til å gjøre noe. Når handlingstrangen blir borte, erkjenner man det som ikke dør.

Videre er det å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Da forsvinner lysten til å bruke fenomenene til å gjøre noe. Når handlingstrangen blir borte, erkjenner man det som ikke dør.”

5.3.4.8 (47.38) Full forståelse

Pariññātasutta

“Det finnes fire hovedområder for oppmerksomheten, munk. Hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når man gjør dette, oppnår man full forståelse av kroppen, og da erkjenner man det som ikke dør.

Videre er det å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når man gjør dette, oppnår man full forståelse av følelsene, og da erkjenner man det som ikke dør.

Videre er det å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når man gjør dette, oppnår man full forståelse av tankene, og da erkjenner man det som ikke dør.

Videre er det å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når man gjør dette, oppnår man full forståelse av fenomenene, og da erkjenner man det som ikke dør.”

5.3.4.9 (47.39) Utvikling

Bhāvanāsutta

“Jeg skal lære dere å utvikle de fire hovedområdene for oppmerksomhet, munker, så hør godt etter!

Hvordan utvikler man de fire hovedområdene for oppmerksomhet?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Slik utvikler man de fire hovedområdene for oppmerksomhet.”

5.3.4.10 (47.40) Analyse

Vibhaṅgasutta

“Jeg skal lære dere om hovedområdene for oppmerksomhet, om hvordan dere kan utvikle dem og om veien som fører til utvikling av hovedområdene for oppmerksomhet, munk, så hør godt etter!

Hva er hovedområdene for oppmerksomhet? Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette kalles hovedområdene for oppmerksomhet.

Hvordan utvikler du hovedområdene for oppmerksomhet? Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter hvordan følelsene oppstår, du betrakter hvordan følelsene blir borte, eller du betrakter hvordan følelsene oppstår og blir borte, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter hvordan tankene oppstår, du betrakter hvordan tankene blir borte, eller du betrakter hvordan tankene oppstår og blir borte, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter hvordan fenomenene oppstår, du betrakter hvordan fenomenene blir borte, eller du betrakter hvordan fenomenene oppstår og blir borte, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette kalles å utvikle hovedområdene for oppmerksomhet, munk.

Hvordan er veien som fører til utvikling av hovedområdene for oppmerksomhet? Det er den edle åttedelte veien, som er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er veien som fører til utvikling av hovedområdene for oppmerksomhet, munk.”

5.3.5 Kapitlet om det som ikke dør

Amatavagga

5.3.5.1 (47.41) Det som ikke dør

Amatasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthī, sa han:

“Behold sinnet rettet mot de fire hovedområdene for oppmerksomhet, munker, men ikke tro at dette er det som ikke dør.

Hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Behold sinnet rettet mot disse fire hovedområdene for oppmerksomhet, munker, men ikke tro at dette er det som ikke dør.”

5.3.5.2 (47.42) Hvordan tingene oppstår

Samudayasutta

“Hør etter, så skal jeg forklare hva det vil si at tingene oppstår og blir borte når dere holder oppmerksomheten rettet mot de fire hovedområdene, munkar.

Hva vil det si at kroppen oppstår? Kroppen oppstår som følge av at næring er tilgjengelig. Når næringen tar slutt, går kroppen til grunne.

Følelsene oppstår som følge av sanseinntrykk. Når sanseinntrykkene tar slutt, blir følelsene borte.

Tankene oppstår som følge av materielle og mentale grunnlag. Når det materielle og mentale tar slutt, blir tankene borte.

Fenomenene oppstår når vi observerer med omhu. Når vi ikke observerer med omhu, blir fenomenene borte.”

5.3.5.3 (47.53) Veien

Maggasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthī, sa han:

“En gang var jeg i Uruvela, ved bredden av Nerañjara-elven, munker. Det var like etter at jeg våknet til full innsikt, og jeg satt i stillhet og ro under geitepasserens fikentre. Da tenkte jeg:

‘Her er en vei som fører direkte til målet, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare utslokningen, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette er en vei som fører direkte til målet, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare utslokningen, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene.’

Da merket Brahma Sahampati hva jeg tenkte, og akkurat som en kraftig mann skulle bøye eller strekke ut armen, like hurtig forlot han brahmaverdenen og kom til syne foran meg. Han la ytterkappen til rette på den ene skulderen, hilste meg med håndflatene mot hverandre og sa:

‘Slik er det, Mester! Slik er det, du lykkelige! Her er en vei som fører direkte til målet, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare utslokningen, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Det er å gi slipp på grådighet og

motvilje overfor verden, og betrakte følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette er en vei som fører direkte til målet, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare utsløkningen, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene.’

Slik talte Brahma Sahampati, og han la til:

‘Tanken på alles beste
beveger ham
han ser – han fatter
den eneste veien
som bryter tilblivelsen
og gjør slutt.

Langs denne veien
gikk de før
går de nå
kommer de til å gå
alle som krysser strømmen.’”

5.3.5.4 (47.44) Oppmerksomhet

Satisutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthī, sa han:

“Dere bør leve med oppmerksomhet, munker. Dette er det rådet jeg vil gi dere.

Og hva menes med oppmerksomhet? Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. På denne måten lever munken med oppmerksomhet. Dere bør leve med oppmerksomhet, munker. Dette er det rådet jeg vil gi dere.”

5.3.5.5 (47.45) En ansamling av sunne faktorer

Kusalarāsisutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Man kan gjerne kalle oppmerksomhet på de fire hovedområdene en ansamling av sunne faktorer, munker. En ansamling av helt og holdent sunne faktorer, kan man si at oppmerksomhet på de fire hovedområdene er. Hvilke fire? Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Oppmerksomhet på disse fire hovedområdene er en ansamling av helt og holdent sunne faktorer.”

5.3.5.6 (47.46) Beskyttet av regelverket

Pātimokkhasaṃvarasutta

En munk kom bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned. Så sa han:

“Det hadde vært fint om du kunne gi meg et kortfattet sammendrag av læren, Mester, slik at jeg kan være for meg selv og praktisere læren med iver og flid.”

“Da skal du først rense de sunne faktorene, munk. Og hva er de sunne faktorene? Du skal leve under beskyttelse av munkenes regelverk, munk, slik at du praktiserer god oppførsel og ikke går utenfor ditt område, slik at du ser farene ved selv den minste overtredelse og slik at du følger alle treningsreglene. Når du gjør dette, har du en basis i god moral og kan utvikle de fire hovedområdene for oppmerksomhet.

Hvilke fire? Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når du har basis i god moral og kan utvikle disse fire hovedområdene for oppmerksomhet, kan du forvente at du både dag og natt vil oppleve vekst i de sunne faktorene, munk, og ikke svekkelse av dem.”

Munken gledet og frydet seg over Mesterens uttalelser, Så reiste han seg opp, hilste Mesteren med største respekt og gikk sin veil. Deretter trakk han seg tilbake i ensomhet og satte alle krefter inn, energisk og uten å nøle. Ikke lenge etter fullførte han den høyere trening, den som unge menn av god familie med rette forlater hjemmet og går ut i hjemløsheten for. Han innså selv og erkjente direkte: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår.

Dette forsto han fullt ut, og tok konsekvensene av sin erkjennelse. Og nå var denne munken blitt en arahant.

5.3.4.7 (47.47) Dårlig oppførsel

Duccaritasutta

En munk kom bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned. Så sa han:

“Det hadde vært fint om du kunne gi meg et kortfattet sammendrag av læren, Mester, slik at jeg kan være for meg selv og praktisere læren med iver og flid.”

“Da skal du først rense de sunne faktorene, munk. Og hva er de sunne faktorene? Det er når du slutter å oppføre deg dårlig med kroppen og heller oppfører deg godt. Det er når du slutter å oppføre deg dårlig med talen og heller oppfører deg godt. Og det er når du slutter å oppføre deg dårlig med tankene og heller oppfører deg godt. Når du gjør dette, har du en basis i god moral og kan utvikle de fire hovedområdene for oppmerksomhet.

Hvilke fire? Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når du har basis i god moral og kan utvikle disse fire hovedområdene for oppmerksomhet, kan du forvente at du både dag og natt vil oppleve vekst i de sunne faktorene, munk, og ikke svekkelse av dem.”

Munken gledet og frydet seg over Mesterens uttalelser, Så reiste han seg opp, hilste Mesteren med største respekt og gikk sin veil. Deretter trakk han seg tilbake i ensomhet og satte alle krefter inn, energisk og uten å nøle. Ikke lenge etter fullførte han den høyere trening, den som unge menn av god familie med rette forlater hjemmet og går ut i hjemløsheten for. Han innså selv og erkjente direkte: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår.

Dette forsto han fullt ut, og tok konsekvensene av sin erkjennelse. Og nå var denne munken blitt en arahant.

5.3.5.8 (47.48) Venner

Mittasutta

“De dere har sympati for, munkar, og som dere mener er i stand til å lytte, – venner, kolleger, slekt og familie, – de bør dere oppmuntre til å utvikle oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Gi dem en innføring og se til at de får godt fotfeste.”

5.3.5.9 (47.49) Følelser

Vedanāsutta

“Det finnes tre slags følelser, munk. Og hvilke tre? Det er gode følelser, vonde følelser, og følelser som verken er vonde eller gode.

For å forstå disse tre følelsene fullt ut, er det nødvendig å utvikle oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Dette er de fire hovedområdene for oppmerksomheten, som må utvikles for å kunne forstå følelsene fullt ut.”

5.3.5.10 (47.50) Mentale forurensninger

Āsavaśutta

“Det finnes tre mentale forurensninger, munk. Hvilke tre?

Det er mentale forurensninger basert på sansebegjær, forurensninger basert på framtidsplaner og forurensninger basert på uvitenhet.

Hvis dere skal klare å eliminere disse tre mentale forurensningene, bør dere utvikle oppmerksomhet på de fire hovedområdene, munk.

Hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Utvikler dere oppmerksomhet på disse fire hovedområdene, vil dere kunne eliminere de tre mentale forurensningene, munk.”

5.3.6.1 (47.51) – 5.3.10.10 (47.55) Kapitlet med repriser om Ganges osv.

Gangapeyyaladivagga

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“På samme måte som elva Ganges renner mot øst, har kurs mot øst og føres mot øst, vil en munk som utvikler oppmerksomhet på de fire hovedområdene og praktiserer den flittig, renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana. Og hvordan er oppmerksomhet på de fire hovedområdene som han utvikler og praktiserer flittig, slik at han vil renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana, munk?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Slik er oppmerksomhet på de fire hovedområdene som munken utvikler og praktiserer flittig, slik at han vil renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana.”

(Videre som 45.62 – 35.115, bare med den forskjell at “oppmerksomhet på de fire hovedområdene” står i stedet for “den edle åttedelte veien”).

5.4 Samtaler om evnene

Indriyasam̐yutta

5.4.1 Kapitlet om renhet

Suddhikavagga

5.4.1.1 (48.1) Renhet

Suddhikasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Dette er de fem evnene, munk.”

5.4.1.2 (48.2) Den første teksten om å gå ut i strømmen

Paṭhamasotāpannasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Når den edles elev ser det som det er og forstår fordelene og ulempene ved disse, og når han også forstår veien bort fra dem, er han en som har gått ut i strømmen. Da kommer han ikke til å falle tilbake, men er på sikker vei mot oppvåkning.”

5.4.1.3 (48.3) Den andre teksten om å gå ut i strømmen

Dutiyasotāpannasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Når den edles elev ser det som det er, når han ser hvordan de oppstår og blir borte igjen, når han forstår fordelene og ulempene ved disse, og når han også forstår veien bort fra dem, er han en som har gått ut i strømmen. Da kommer han ikke til å falle tilbake, men er på sikker vei mot oppvåkning.”

5.4.1.4 (48.4) Den første teksten om arahanter

Paṭhamārahantasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Når den edles elev ser det som det er og forstår fordelene og ulempene ved disse, og når han også forstår veien bort fra dem, kalles han en arahant, en som har kvittet seg med sinnets forurensninger, som har gjennomført treningen, gjort det som skal gjøres, lagt fra seg børa, nådd fram til målet, kvittet seg med alt som binder til ny tilblivelse og har nådd frihet gjennom fullkommen forståelse, munk.”

5.4.1.5 (48.5) Den andre teksten om arahanter

Dutiyārahantasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Når den edles elev ser det som det er, når han ser hvordan de oppstår og blir borte igjen, når han forstår fordelene og ulempene ved disse, og når han også forstår veien bort fra dem, kalles han en arahant, en som har kvittet seg med sinnets forurensninger, som har gjennomført treningen, gjort det som skal gjøres, lagt fra seg bora, nådd fram til målet, kvittet seg med alt som binder til ny tilblivelse og har nådd frihet gjennom fullkommen forståelse, munk.”

5.4.1.6 (48.6) Den første teksten om filosofer og brahmaner

Paṭhamasamaṇabrāhmaṇasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Filosofer og brahmaner som ikke ser dette som det er og ikke forstår fordelene og ulempene ved disse, og som heller ikke forstår veien bort fra dem, er ikke verdt å kalles filosofer blant filosofer eller brahmaner blant brahmaner. De har heller ikke oppnådd noen filosofstatus eller brahmanstatus som setter dem i stand til selv å ha innsikt her og nå og leve i samsvar med en slik innsikt.

Men filosofer og brahmaner som ser dette som det er og forstår fordelene og ulempene ved disse, og som også forstår veien bort fra dem, er verdt å kalles filosofer blant filosofer eller brahmaner blant brahmaner. De har oppnådd en slik filosofstatus eller brahmanstatus som setter dem i stand til selv å ha innsikt her og nå og leve i samsvar med en slik innsikt.”

5.4.1.7 (48.7) Den andre teksten om filosofer og brahmaner

Dutiyasamaṇabrāhmaṇasutta

“Filosofer og brahmaner som ikke forstår evnen til tillit, som ikke forstår hvordan evnen til tillit oppstår, som ikke forstår hvordan evnen til tillit tar slutt, og som heller ikke forstår veien til å gjøre slutt på evnen til tillit, som ikke forstår evnen til energisk innsats ... evnen til oppmerksomhet ... evnen til konsentrasjon ... evnen til visdom, som ikke forstår hvordan evnen til visdom oppstår, som ikke forstår hvordan evnen til visdom tar slutt, og som heller ikke forstår veien til å gjøre slutt på evnen til visdom – disse filosofene og brahmanene er ikke verdt å kalles filosofer blant filosofer eller brahmaner blant brahmaner. De har heller ikke oppnådd noen filosofstatus eller brahmanstatus som setter dem i stand til selv å ha innsikt her og nå og leve i samsvar med en slik innsikt.

Men filosofer og brahmaner som forstår evnen til tillit, som forstår hvordan evnen til tillit oppstår, som forstår hvordan evnen til tillit tar slutt, og som også forstår veien til å gjøre slutt på evnen til tillit, som forstår evnen til energisk innsats ... evnen til oppmerksomhet ... evnen til konsentrasjon ... evnen til visdom, som forstår hvordan evnen til visdom oppstår, som forstår hvordan evnen til visdom tar slutt, og som også forstår veien til å gjøre slutt på evnen til visdom – er verdt å kalles filosofer blant filosofer eller brahmaner blant brahmaner. De har oppnådd en slik filosofstatus eller brahmanstatus som setter dem i stand til selv å ha innsikt her og nå og leve i samsvar med en slik innsikt.”

5.4.1.8 (48.8) Synspunkt

Daṭṭhabbasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Fra hvilket synspunkt bør evnen til tillit betraktes, munk? Den bør betraktes ut fra de fire faktorene i det å gå ut i strømmen. Fra hvilket synspunkt bør evnen til energisk innsats betraktes? Den bør betraktes ut fra de fire faktorene av rett bestrebelse. Fra hvilket synspunkt bør evnen til oppmerksomhet betraktes? Den bør betraktes ut fra de fire hovedformene for oppmerksomhetstrening. Fra hvilket synspunkt bør evnen til konsentrasjon betraktes? Den bør betraktes ut fra de fire meditasjonstilstandene. Og fra hvilket synspunkt bør evnen til visdom betraktes? Den bør betraktes ut fra de fire edle sannhetene, munk.”

5.4.1.9 (48.9) Den første analysen

Paṭhamavibhaṅgasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Og hva er evnen til tillit? Det er at den edles elev har tillit til at han som er kommet fram til sannheten, har oppnådd full oppvåkning: ‘Han er en arahant, en Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’ Dette kalles evnen til tillit, munk.

Hva er evnen til energisk innsats? Det er at den edles elev setter inn krefter på å kvitte seg med usunne evner og heller utvikle sunne evner, at han bestreber seg på dette og ikke gir opp å utvikle sunne evner. Dette kalles evnen til energisk innsats, munk.

Hva er evnen til oppmerksomhet? Det er at den edles elev er oppmerksom og lever med omhyggelig oppmerksomhet, slik at han husker nøyaktig hva som er sagt og gjort for lenge siden. Dette kalles evnen til oppmerksomhet, munk.

Hva er evnen til konsentrasjon? Det er at den edles elev slipper taket i sanseinntrykk og oppnår konsentrasjon, oppnår å samle sinnet i ett punkt. Dette kalles evnen til konsentrasjon, munk.

Hva er evnen til visdom? Det er at den edles elev har innsikt og forstår hvordan ting oppstår og blir borte igjen, slik at han med edel visdom trenger inn i hvordan han kan gjøre slutt på lidelsen. Dette kalles evnen til visdom, munk, og dette er da de fem evnene.”

5.4.1.10 (48.10) Den andre analysen

Dutiyavibhaṅgasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Og hva er evnen til tillit? Det er at den edles elev har tillit til at han som er kommet fram til sannheten, har oppnådd full oppvåkning: ‘Han er en arahant, en Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’ Dette kalles evnen til tillit, munk.

Hva er evnen til energisk innsats, munk? Det er at den edles elev setter inn krefter på å kvitte seg med usunne evner og heller utvikle sunne evner, at han bestreber seg på dette og ikke gir opp å utvikle sunne evner. Han bestreber seg på å fremme viljen til at dårlige og usunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, heller ikke skal oppstå. Dette setter han kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Han bestreber seg på å fremme viljen til å fordrive de dårlige og usunne tankeinnhold som allerede er oppstått. Dette setter han kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Han bestreber seg på å fremme viljen til at sunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, skal oppstå. Dette setter han kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Han bestreber seg på å fremme viljen til å la de sunne tankeinnhold som allerede er oppstått få feste seg, ikke forsømme dem, men la dem vokse, modnes og utvikle seg til de er fullkomne. Dette setter han kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Dette kalles evnen til energisk innsats, munk.

Og hva er evnen til oppmerksomhet, munk? Det er at den edles elev er oppmerksom og lever med omhyggelig oppmerksomhet, slik at han er oppmerksom på nøyaktig hva som er sagt og gjort for lenge siden. Han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette er evnen til oppmerksomhet, munk.

Hva er evnen til konsentrasjon, munk? Det er at den edles elev slipper taket i sanseinntrykk og oppnår konsentrasjon, oppnår å samle sinnet i ett punkt. Han isolerer seg både fra sansenytelser og fra usunne idéer og går inn i første meditasjonstilstand, – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære, –

og forblir i den. Så bringer han de innledende og fastholdende tanker til ro, og går inn i andre meditasjonstilstand, – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker, – og forblir i den. Deretter søker han ikke lenger glede, men hviler i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse føler han legemlig velvære, og går inn i tredje meditasjonstilstand, – den som de edle omtaler slik: ‘Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!’ – og forblir i den. Så forlater han velvære og lidelse; han legger tidligere gleder og sorger bak deg og går inn i fjerde meditasjonstilstand, – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag, – og forblir i den. Dette kalles evnen til konsentrasjon, munker.

Og hva er evnen til visdom, munker? Det er at den edles elev har innsikt og forstår hvordan ting oppstår og blir borte igjen, slik at han med edel visdom trenger inn i hvordan han kan gjøre slutt på lidelsen. Han vet at ‘dette er lidelse’, han vet at ‘dette er lidelsens opphav’, han vet at ‘dette er lidelsens opphør’, og han vet at ‘dette er veien som fører til lidelsens opphør’. Dette er evnen til visdom, munker, og dette er da de fem evnene.”

5.4.2 Kapitlet om i mindre grad

Mudutaravagga

5.4.2.1 (48.11) Om å utvikle

Paṭilābhasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Og hva er evnen til tillit? Det er at den edles elev har tillit til at han som er kommet fram til sannheten, har oppnådd full oppvåkning: ‘Han er en arahant, en Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’ Dette kalles evnen til tillit, munk.

Hva er evnen til energisk innsats? Det er den energien du utvikler når du praktiserer de fire bestrebelsene. Dette kalles evnen til energisk innsats, munk.

Hva er evnen til oppmerksomhet? Det er den oppmerksomheten du utvikler når du praktiserer oppmerksomhet på de fire hovedområdene. Dette kalles evnen til oppmerksomhet, munk.

Hva er evnen til konsentrasjon? Det er den konsentrasjonen du utvikler når du slipper taket i sanseinntrykk og oppnår konsentrasjon og oppnår å samle sinnet i ett punkt. Dette kalles evnen til konsentrasjon, munk.

Hva er evnen til visdom? Det er den visdommen du utvikler når du har innsikt og forstår hvordan ting oppstår og blir borte igjen, slik at du med edel visdom trenger inn i hvordan du kan gjøre slutt på lidelsen. Dette kalles evnen til visdom, munk, og dette er da de fem evnene.”

5.4.2.2 (48.12) Den første kortfattede belæringen

Paṭhamasaṃkhittasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Dette er de fem evnene. Har man utviklet dem til fullkommenhet, er man en arahant. Har man utviklet dem i noen mindre grad, er man en som ikke vender tilbake. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som vender tilbake bare én gang. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som har gått ut i strømmen. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som følger læren. Og har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som praktiserer ut fra tillit.”

5.4.2.3 (48.13) Den andre kortfattede belæringen

Dutiyasaṃkhittasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Dette er de fem evnene. Har man utviklet dem til fullkommenhet, er man en arahant. Har man utviklet dem i noen mindre grad, er man en som ikke vender tilbake. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som vender tilbake bare én gang. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som har gått ut i strømmen. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som følger læren. Og har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som praktiserer ut fra tillit.

Slik fører forskjellige evner til forskjellige frukter, og forskjellige frukter former forskjellige personer.”

5.4.2.4 (48.14) Den tredje kortfattede belæringen

Tatīyasamkhittasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Dette er de fem evnene. Har man utviklet dem til fullkommenhet, er man en arahant. Har man utviklet dem i noen mindre grad, er man en som ikke vender tilbake. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som vender tilbake bare én gang. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som har gått ut i strømmen. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som følger læren. Og har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som praktiserer ut fra tillit.

Slik ser vi at den som fullfører sin oppgave, oppnår full suksess, og den som gjennomfører den delvis, oppnår delvis suksess. Det sier jeg dere, munk, at de fem evnene ikke er uten resultater.”

5.4.2.5 (48.15) Den første detaljerte belæringen

Paṭhamavitthārasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Dette er de fem evnene. Har man utviklet dem til fullkommenhet, er man en arahant. Har man utviklet dem i noen mindre grad, blir man en som ikke vender tilbake, og som oppnår parinibbana halvveis i sin periode. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, oppnår man parinibbana etter at gjenfødelsene er fullført. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, oppnår man nibbana uten anstrengelser. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, må man anstrenge seg for å oppnå parinibbana. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, går man mot strømmen opp til de høyeste gudene. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, blir man en som har gått ut i strømmen. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som følger læren. Og har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som praktiserer ut fra tillit.”

5.4.2.6 (48.15) Den andre detaljerte belæringen

Dutiyavittthārasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Dette er de fem evnene. Har man utviklet dem til fullkommenhet, er man en arahant. Har man utviklet dem i noen mindre grad, blir man en som ikke vender tilbake, og som oppnår parinibbana halvveis i sin periode. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, oppnår man parinibbana etter at gjenfødelsene er fullført. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, oppnår man nibbana uten anstrengelser. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, må man anstrenge seg for å oppnå parinibbana. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, går man mot strømmen opp til de høyeste gudene. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, blir man en som har gått ut i strømmen. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som følger læren. Og har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som praktiserer ut fra tillit.

Slik fører forskjellige evner til forskjellige frukter, og forskjellige frukter former forskjellige personer.”

5.4.2.7 (48.17) Den tredje detaljerte belæringen

Tatīyavittthārasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Dette er de fem evnene. Har man utviklet dem til fullkommenhet, er man en arahant. Har man utviklet dem i noen mindre grad, blir man en som ikke vender tilbake, og som oppnår parinibbana halvveis i sin periode. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, oppnår man parinibbana etter at gjenfødelsene er fullført. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, oppnår man nibbana uten anstrengelser. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, må man anstrenge seg for å oppnå parinibbana. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, går man mot strømmen opp til de høyeste gudene. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, blir man en som har gått ut i strømmen. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som følger læren. Og har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som praktiserer ut fra tillit.

Slik ser vi at den som fullfører sin oppgave, oppnår full suksess, og den som gjennomfører den delvis, oppnår delvis suksess. Det sier jeg dere, munk, at de fem evnene ikke er uten resultater.”

5.4.2.8 (48.18) Praksis

Paṭipannasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Dette er de fem evnene. Har man utviklet dem til fullkommenhet, er man en arahant. Har man utviklet dem i noen mindre grad, praktiserer man for å realisere frukten av å bli arahant. Har man utviklet dem i noen mindre grad, er man en som ikke vender tilbake. Har man utviklet dem i noen mindre grad, praktiserer man for å realisere frukten av å bli en som ikke vender tilbake. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som vender tilbake bare én gang. Har man utviklet dem i noen mindre grad, praktiserer man for å realisere frukten av å bli en som vender tilbake bare én gang. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som har gått ut i strømmen. Har man utviklet dem i noen mindre grad, praktiserer man for å realisere frukten av å ha gått ut i strømmen.

Den som ikke besitter noe som helst av disse fem evnene, vil jeg si er utenfor, munk. Han står sammen med vanlige folk.”

5.4.2.9 (48.19) Fullført

Sampannasutta

En munk gikk bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned. Så sa han:

“Man snakker om å ha levd opp til evnene, Mester. Hva vil det si å ha levd opp til evnene?”

“Det er når en munk utvikler evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom, for alle disse fører til fred i sinnet og dyp visdom. Det er dette det vil si å ha levd opp til evnene, munk.”

5.4.2.10 (48.20) Om å gjøre slutt på negative tendenser

Āsavakkhayasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Dette er de fem evnene. Hvis en munk utvikler og praktiserer disse, gjør han slutt på negative tendenser i sinnet. Når han er fri fra negative tendenser, oppnår hans sinn frihet gjennom visdom, og denne innsikten opplever han her og nå, går inn i den og blir værende i den.”

5.4.3 Kapitlet om seks evner

Chalindryavagga

5.4.3.1 (48.21) Ny tilblivelse

Punabbhavasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Dette er de fem evnene.

Så lenge jeg ikke fullt ut forsto hvordan de fem evnene oppstår og blir borte og heller ikke forsto fordelene eller ulempene ved dem eller frigjøring fra dem, forsto jeg ikke hva det ville si å oppnå fullkommen oppvåkning her i denne verden med alle dens engler, demoner, guder, brahmaner, filosofer, fyrster og andre mennesker, og jeg var ikke en som hadde oppnådd fullkommen oppvåkning. Men da jeg fullt ut forsto fordelene, ulempene og frigjøringen fra de fem evnene, forsto jeg også hva det ville si å oppnå fullkommen oppvåkning her i denne verden med alle dens engler, demoner, guder, brahmaner, filosofer, fyrster og andre mennesker, og jeg var blitt en som hadde oppnådd fullkommen oppvåkning. Jeg så og visste at min frigjøring var urokkelig, at dette var min siste tilblivelse og at det ikke ville bli noe mer etter dette.”

5.4.3.2 (48.22) Tre evner

Jīvitindriya

“Det finnes tre evner, munk. Hvilke tre? Det er kvinnelighet, mandighet og vitalitet. Dette er de tre evnene.”

5.4.3.3 (48.23) Evnen til innsikt

Aññindriyasutta

“Det finnes tre evner, munk. Hvilke tre? Det er evnen til å ville få innsikt i det man ikke vet, evnen til innsikt og evnen til å gjenkjenne en person som har innsikt. Dette er de tre evnene.”

5.4.3.4 (48.24) Ett frø

Ekabījisutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Dette er de fem evnene. Har man utviklet dem til fullkommenhet, er man en arahant. Har man utviklet dem i noen mindre grad, blir man en som ikke vender tilbake, og som oppnår parinibbana halvveis i sin periode. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, oppnår man parinibbana etter at gjenfødsene er fullført. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, oppnår man nibbana uten anstrengelser. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, må man anstrenge seg for å oppnå parinibbana. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, går man mot strømmen opp til de høyeste gudene. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, blir man en som vender tilbake bare én gang. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, blir man en person med ett frø (gjenfødt bare én gang). Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, blir han gjenfødt i en god familie. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, blir han gjenfødt høyden sju ganger. Har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som følger læren. Og har man utviklet dem i mindre grad enn dette, er man en som praktiserer ut fra tillit.

5.4.3.5 (48.25) Renhet

Suddhakasutta

“Det finnes seks sanser, munk. Hvilke seks? Syn, hørsel, lukt, smak, berøring og sinnet. Dette er de seks sansene, munk.”

5.4.3.6 (48.26) Den som har gått ut i strømmen

Sotāpannasutta

“Det finnes seks sanser, munk. Hvilke seks? Syn, hørsel, lukt, smak, berøring og sinnet. Når den edles elev fullt ut forstår hvordan disse seks sansene oppstår og blir borte, når han forstår fordelene og ulempene ved dem og han også forstår frigjøring fra dem, kalles den edles elev en som har gått ut i strømmen og ikke kan falle tilbake. Han er på sikker vei mot full oppvåkning.”

5.4.3.7 (48.27) Arahanten

Arahantasutta

“Det finnes seks sanser, munk. Hvilke seks? Syn, hørsel, lukt, smak, berøring og sinnet. Når en munk fullt ut forstår hvordan disse seks sansene oppstår og blir borte, når han forstår fordelene og ulempene ved dem og han også forstår frigjøring fra dem, er han frigjort uten noen involveringer. Da kalles han en arahant, en som har kvittet seg med sinnets forurensninger, som har gjennomført treningen, gjort det som skal gjøres, lagt fra seg børa, nådd fram til målet, kvittet seg med alt som binder til ny tilblivelse og har nådd frihet gjennom fullkommen forståelse, munk.”

5.4.3.8 (48.28) Den fullkomment oppvåkne

Sambuddhasutta

“Det finnes seks sanser, munk. Hvilke seks? Syn, hørsel, lukt, smak, berøring og sinnet. Dette er de seks sansene.

Så lenge jeg ikke fullt ut forsto hvordan de seks sansene oppstår og blir borte og heller ikke forsto fordelene eller ulempene ved dem eller frigjøring fra dem, forsto jeg ikke hva det ville si å oppnå fullkommen oppvåkning her i denne verden med alle dens engler, demoner, guder, brahmaner, filosofer, fyrster og andre mennesker, og jeg var ikke en som hadde oppnådd fullkommen oppvåkning. Men da jeg fullt ut forsto fordelene, ulempene og frigjøringen fra seks sansene, forsto jeg også hva det ville si å oppnå fullkommen oppvåkning her i denne verden med alle dens engler, demoner, guder, brahmaner, filosofer, fyrster og andre mennesker, og jeg var blitt en som hadde oppnådd fullkommen oppvåkning. Jeg så og visste at min frigjøring var urokkelig, at dette var min siste tilblivelse og at det ikke ville bli noe mer etter dette.”

5.4.3.9 (48.29) Den første teksten om filosofer og brahmaner

Paṭhamasamaṇabrāhmaṇasutta

“Det finnes seks sanser, munker. Hvilke seks? Syn, hørsel, lukt, smak, berøring og sinnet. Dette er de seks sansene.

Filosofer og brahmaner som ikke ser dette som det er og ikke forstår fordelene og ulempene ved de seks sansene, og som heller ikke forstår veien bort fra dem, er ikke verdt å kalles filosofer blant filosofer eller brahmaner blant brahmaner. De har heller ikke oppnådd noen filosofstatus eller brahmanstatus som setter dem i stand til selv å ha innsikt her og nå og leve i samsvar med en slik innsikt.

Men filosofer og brahmaner som ser dette som det er og forstår fordelene og ulempene ved de seks sansene, og som også forstår veien bort fra dem, er verdt å kalles filosofer blant filosofer eller brahmaner blant brahmaner. De har oppnådd en slik filosofstatus eller brahmanstatus som setter dem i stand til selv å ha innsikt her og nå og leve i samsvar med en slik innsikt.”

5.4.3.10 (48.30) Den andre teksten om filosofer og brahmaner

Dutiyasamaṇabrāhmaṇasutta

“Filosofer og brahmaner som ikke forstår de seks sansene, som ikke forstår hvordan syn, hørsel, lukt, smak, berøring og sinnet oppstår, som ikke forstår hvordan de tar slutt, og som heller ikke forstår veien til å gjøre slutt på dem, disse filosofene og brahmanene er ikke verdt å kalles filosofer blant filosofer eller brahmaner blant brahmaner. De har heller ikke oppnådd noen filosofstatus eller brahmanstatus som setter dem i stand til selv å ha innsikt her og nå og leve i samsvar med en slik innsikt.

Men filosofer og brahmaner som forstår de seks sansene, som forstår hvordan syn, hørsel, lukt, smak, berøring og sinnet oppstår, som forstår hvordan de tar slutt, og som også forstår veien til å gjøre slutt på dem, er verdt å kalles filosofer blant filosofer eller brahmaner blant brahmaner. De har oppnådd en slik filosofstatus eller brahmanstatus som setter dem i stand til selv å ha innsikt her og nå og leve i samsvar med en slik innsikt.”

5.4.4 Kapitlet om evnen til å føle behag

Sukhindriyavagga

5.4.4.1 (48.31) Renhet

Suddhikasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til å føle behag, evnen til å føle ubehag, evnen til å føle lykke, evnen til å føle sorg og evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet. Dette er de fem evnene, munk.”

5.4.4.2 (48.32) Den som har gått ut i strømmen

Sotāpannasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til å føle behag, evnen til å føle ubehag, evnen til å føle lykke, evnen til å føle sorg og evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet. Når den edles elev fullt ut forstår hvordan disse fem evnene oppstår og blir borte, når han forstår fordelene og ulempene ved dem og han også forstår frigjøring fra dem, kalles den edles elev en som har gått ut i strømmen og ikke kan falle tilbake. Han er på sikker vei mot full oppvåkning.”

5.4.4.3 (48.33) Arahanten

Arahantasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til å føle behag, evnen til å føle ubehag, evnen til å føle lykke, evnen til å føle sorg og evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet. Når en munk fullt ut forstår hvordan disse fem evnene oppstår og blir borte, når han forstår fordelene og ulempene ved dem og han også forstår frigjøring fra dem, er han frigjort uten noen involveringer. Da kalles han en arahant, en som har kvittet seg med sinnets forurensninger, som har gjennomført treningen, gjort det som skal gjøres, lagt fra seg børa, nådd fram til målet, kvittet seg med alt som binder til ny tilblivelse og har nådd frihet gjennom fullkommen forståelse, munk.”

5.4.4.4 (48.34) Den første teksten om filosofer og brahmaner

Paṭhamasamaṇabrāhmaṇasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til å føle behag, evnen til å føle ubehag, evnen til å føle lykke, evnen til å føle sorg og evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet.

Filosofer og brahmaner som ikke ser dette som det er og ikke forstår fordelene og ulempene ved de fem evnene, og som heller ikke forstår veien bort fra dem, er ikke verdt å kalles filosofer blant filosofer eller brahmaner blant brahmaner. De har heller ikke oppnådd noen filosofstatus eller brahmanstatus som setter dem i stand til selv å ha innsikt her og nå og leve i samsvar med en slik innsikt.

Men filosofer og brahmaner som ser dette som det er og forstår fordelene og ulempene ved de fem evnene, og som også forstår veien bort fra dem, er verdt å kalles filosofer blant filosofer eller brahmaner blant brahmaner. De har oppnådd en slik filosofstatus eller brahmanstatus som setter dem i stand til selv å ha innsikt her og nå og leve i samsvar med en slik innsikt.”

5.4.4.5 (48.35) Den andre teksten om filosofer og brahmaner

Dutiyasamaṇabrāhmaṇasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til å føle behag, evnen til å føle ubehag, evnen til å føle lykke, evnen til å føle sorg og evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet.

Filosofer og brahmaner som ikke forstår de fem evnene, som ikke forstår hvordan evnen til å føle behag, evnen til å føle ubehag, evnen til å føle lykke, evnen til å føle sorg og evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet oppstår, som ikke forstår hvordan de tar slutt, og som heller ikke forstår veien til å gjøre slutt på dem, disse filosofene og brahmanene er ikke verdt å kalles filosofer blant filosofer eller brahmaner blant brahmaner. De har heller ikke oppnådd noen filosofstatus eller brahmanstatus som setter dem i stand til selv å ha innsikt her og nå og leve i samsvar med en slik innsikt.

Men filosofer og brahmaner som forstår de fem evnene, som forstår hvordan evnen til å føle behag, evnen til å føle ubehag, evnen til å føle lykke, evnen til å føle sorg og evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet oppstår, som forstår hvordan de tar slutt, og som også forstår veien til å gjøre slutt på dem, er verdt å kalles filosofer blant filosofer eller brahmaner blant brahmaner. De har oppnådd en slik filosofstatus eller brahmanstatus som setter dem i stand til selv å ha innsikt her og nå og leve i samsvar med en slik innsikt.”

5.4.4.6 (48.36) Den første analysen

Paṭhamavibhaṅgasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til å føle behag, evnen til å føle ubehag, evnen til å føle lykke, evnen til å føle sorg og evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet.

Hva er evnen til å føle behag, munk? Det er når man føler legemlig behag, legemlig tilfredsstillelse, en behagelig og tilfredsstillende følelse som skyldes legemlig berøring. Dette kalles evnen til å føle behag, munk.

Hva er evnen til å føle ubehag, munk? Det er når man føler legemlig ubehag, legemlig utilfredsstillelse, en ubehagelig og utilfredsstillende følelse som skyldes legemlig berøring. Dette kalles evnen til å føle ubehag, munk.

Hva er evnen til å føle lykke, munk? Det er når man føler mentalt behag, mental tilfredsstillelse, en behagelig og tilfredsstillende følelse som skyldes mental berøring. Dette kalles evnen til å føle lykke, munk.

Hva er evnen til å føle sorg, munk? Det er når man føler mentalt ubehag, mental utilfredsstillelse, en ubehagelig og utilfredsstillende følelse som skyldes mental berøring. Dette kalles evnen til å føle sorg, munk.

Hva er evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet, munk? Det er når man verken føler legemlig eller mentalt behag eller ubehag. Dette kalles evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet, munk. Dette er de fem evnene, munk.”

5.4.4.7 (48.37) Den andre analysen

Dutiyavibhaṅgasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til å føle behag, evnen til å føle ubehag, evnen til å føle lykke, evnen til å føle sorg og evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet.

Hva er evnen til å føle behag, munk? Det er når man føler legemlig behag, legemlig tilfredsstillelse, en behagelig og tilfredsstillende følelse som skyldes legemlig berøring. Dette kalles evnen til å føle behag, munk.

Hva er evnen til å føle ubehag, munk? Det er når man føler legemlig ubehag, legemlig utilfredsstillelse, en ubehagelig og utilfredsstillende følelse som skyldes legemlig berøring. Dette kalles evnen til å føle ubehag, munk.

Hva er evnen til å føle lykke, munk? Det er når man føler mentalt behag, mental tilfredsstillelse, en behagelig og tilfredsstillende følelse som skyldes mental berøring. Dette kalles evnen til å føle lykke, munk.

Hva er evnen til å føle sorg, munk? Det er når man føler mentalt ubehag, mental utilfredsstillelse, en ubehagelig og utilfredsstillende følelse som skyldes mental berøring. Dette kalles evnen til å føle sorg, munk.

Hva er evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet, munk? Det er når man verken føler legemlig eller mentalt behag eller ubehag. Dette kalles evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet, munk.

Her bør evnen til å føle behag og evnen til å føle lykke regnes som gode følelser, munk. Evnen til å føle ubehag og evnen til å føle sorg bør regnes som vonde følelser. Og evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet, bør regnes som en følelse som er verken vond eller god. Dette er de fem evnene, munk.”

5.4.4.8 (48.38) Den tredje analysen

Tatīyavibhaṅgasutta

(Identisk med foregående sutta, pluss følgende tillegg.)

“Slik kan de fem evnene regnes som tre, og etter å ha blitt tre, kan de igjen utvides til fem.”

5.4.4.9 (48.39) Lignelsen om fyrpinnene

Kaṭṭhopamasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til å føle behag, evnen til å føle ubehag, evnen til å føle lykke, evnen til å føle misnøye og evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet.

Evnen til å føle behag oppstår som følge av behagelige sanseinntrykk, munk. Den som føler behag, vet at han føler behag. Når den behagelige følelsen som oppsto som følge av det behagelige sanseinntrykket, tar slutt, vet han at den tar slutt.

Evnen til å føle ubehag oppstår som følge av ubehagelige sanseinntrykk, munk. Den som føler ubehag, vet at han føler ubehag. Når den ubehagelige følelsen som oppsto som følge av det ubehagelige sanseinntrykket, tar slutt, vet han at den tar slutt.

Evnen til å føle lykke oppstår som følge av behagelige sanseinntrykk som gir lykke, munk. Den som opplever lykke i sinnet, vet at han opplever lykke. Når den lykkelige følelsen som oppsto som følge av det behagelige sanseinntrykket, tar slutt, vet han at den tar slutt.

Evnen til å føle misnøye oppstår som følge av ubehagelige sanseinntrykk som bringer ulykke, munk. Den som føler misnøye, vet at han føler misnøye. Når den misnøye som oppsto som følge av det ubehagelige sanseinntrykket, tar slutt, vet han at den tar slutt.

Evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet oppstår som følge av likevektige sanseinntrykk, munk. Den som føler at han tar tingene med likevekt i sinnet, vet at han tar tingene med likevekt i sinnet. Når evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet som oppsto som følge av det aktuelle sanseinntrykket, tar slutt, vet han at den tar slutt.

Det er som når en mann gnir to pinner mot hverandre, munk. Da blir de varme og de tar fyr. Men hvis han kaster de to pinnene til hver sin kant, blir de kjøligere, og de tar ikke fyr. Slik er det også med evnen til å føle behag. Den oppstår som følge av behagelige sanseinntrykk, munk. Den som føler behag, vet at han føler behag. Når den behagelige følelsen som oppsto som følge av det behagelige sanseinntrykket, tar slutt, vet han at den tar slutt. Videre er det på samme måte med evnen til å føle ubehag, evnen til å føle lykke, evnen til å føle misnøye og evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet.

5.4.4.10 (48.40) En annen rekkefølge

Uppaṭṭipāṭikasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til å føle smerte, evnen til å føle misnøye, evnen til å føle behag, evnen til å føle lykke, og evnen til å ta tingene med likevekt i sinnet.

Hvis en munk som praktiserer iherdig, flittig og målbevisst, opplever smerte, vet han følgende: ‘Jeg opplever smerte, og den er oppstått ut fra en årsak, en betingelse. Det er umulig at den skulle kunne ha oppstått uten denne årsaken og betingelsen.’ Han forstår evnen til å føle smerte, opphavet til denne og at den kan ta slutt, og han vet hvordan en slik følelse som er oppstått, kan avsluttes uten at det blir noe tilbake av den. Og hvordan kan en slik følelse av smerte avsluttes uten at det blir noe tilbake av den? Her isolerer munken seg både fra sansenytelser og fra usunne idéer og går inn i første meditasjonstilstand, – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære, – og forblir i den. Slik kan en følelse av smerte avsluttes uten at det blir noe tilbake av den. En slik munk sies å være en munk som har forstått hvordan smertefølelser kan avsluttes, og han har samlet sinnet sitt om dette.

Hvis en munk som praktiserer iherdig, flittig og målbevisst, opplever misnøye, vet han følgende: ‘Jeg opplever misnøye, og den er oppstått ut fra en årsak, en betingelse. Det er umulig at den skulle kunne ha oppstått uten denne årsaken og betingelsen.’ Han forstår evnen til å føle misnøye, opphavet til denne og at den kan ta slutt, og han vet hvordan en slik følelse som er oppstått, kan avsluttes uten at det blir noe tilbake av den. Og hvordan kan en slik følelse av misnøye avsluttes uten at det blir noe tilbake av den? Munken bringer de innledende og fastholdende tanker til ro, og går inn i andre meditasjonstilstand, – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker, – og forblir i den. Slik kan en følelse av misnøye avsluttes uten at det blir noe tilbake av den. En slik munk sies å være en munk som har forstått hvordan misnøye kan avsluttes, og han har samlet sinnet sitt om dette.

Hvis en munk som praktiserer iherdig, flittig og målbevisst, opplever behag, vet han følgende: ‘Jeg opplever behag, og det er oppstått ut fra en årsak, en betingelse. Det er umulig at det skulle kunne ha oppstått uten denne årsaken og betingelsen.’ Han forstår evnen til å føle behag, opphavet til dette og at det kan ta slutt, og han vet hvordan en slik følelse som er

oppstått, kan avsluttes uten at det blir noe tilbake av den. Og hvordan kan en slik følelse av behag avsluttes uten at det blir noe tilbake av den? Munken søker ikke lenger glede, men hviler i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse føler han legemlig velvære, og går inn i tredje meditasjonstilstand, – den som de edle omtaler slik: ‘Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!’ – og forblir i den. Slik kan en følelse av behag avsluttes uten at det blir noe tilbake av den. En slik munk sies å være en munk som har forstått hvordan behag kan avsluttes, og han har samlet sinnet sitt om dette.

Hvis en munk som praktiserer iherdig, flittig og målbevisst, opplever lykke, vet han følgende: ‘Jeg opplever lykke, og den er oppstått ut fra en årsak, en betingelse. Det er umulig at den skulle kunne ha oppstått uten denne årsaken og betingelsen.’ Han forstår evnen til å føle lykke, opphavet til denne og at den kan ta slutt, og han vet hvordan en slik følelse som er oppstått, kan avsluttes uten at det blir noe tilbake av den. Og hvordan kan en slik følelse av lykke avsluttes uten at det blir noe tilbake av den? Munken forlater velvære og lidelse; han legger tidligere gleder og sorger bak seg og går inn i fjerde meditasjonstilstand, – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag, – og forblir i den. Slik kan en følelse av lykke avsluttes uten at det blir noe tilbake av den. En slik munk sies å være en munk som har forstått hvordan lykke kan avsluttes, og han har samlet sinnet sitt om dette.

Hvis en munk som praktiserer iherdig, flittig og målbevisst, klarer å ta tingene med likevekt i sinnet, vet han følgende: ‘Jeg klarer å ta tingene med likevekt i sinnet, og dette er oppstått ut fra en årsak, en betingelse. Det er umulig at det skulle kunne ha oppstått uten denne årsaken og betingelsen.’ Han forstår evnen til å klarer å ta tingene med likevekt i sinnet, opphavet til denne og at den kan ta slutt, og han vet hvordan en slik evne som er oppstått, kan avsluttes uten at det blir noe tilbake av den. Og hvordan kan en slik evne til å ta tingene med likevekt i sinnet avsluttes uten at det blir noe tilbake av den? Munken hever seg over den tilstand som verken er bevisst eller ubevisst, og bringer alle sanseinntrykk og begreper til opphør – og forblir i denne tilstanden. Slik kan en evnen til å klarer å ta tingene med likevekt i sinnet avsluttes uten at det blir noe tilbake av den. En slik munk sies å være en munk som har forstått hvordan evnen til å klarer å ta tingene med likevekt i sinnet kan avsluttes, og han har samlet sinnet sitt om dette.

5.4.5 Kapitlet om alderdom

Jarāvagga

5.4.5.1 (48.41) Alderdom

Jarādhammasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, var han i Migāras mors paviljong i Østparken. En kveld da Mesteren hadde kommet ut fra sin ensomme meditasjon, satt han og lot kveldssola varme ryggen. Da gikk Ānanda bort og hilste høflig på ham og ga seg til å massere lemmene hans. Så sa han:

“Det er forunderlig, Mester, det er rart å se hvordan huden din som tidligere var så strålende og klar, ikke er det lenger. Lemmene er slappe og rynkete, kroppen din luter og sansene dine er heller ikke som før, verken synet, hørselen, luktesansen, smakssansen eller berøringssansen!”

“Ja, slik er det, Ānanda. Alderdommen ligger latent i ungdommen, sykdom ligger latent i god helse og døden ligger latent i livet. Det er derfor huden min som tidligere var så strålende og klar, ikke er det lenger. Lemmene er slappe og rynkete, kroppen min luter og sansene mine er heller ikke som før, verken synet, hørselen, luktesansen, smakssansen eller berøringssansen!”

Slik talte Mesteren, og han la til disse versene:

“Skam deg, du elendige alderdom!

Du gjør ikke noen vakrere, du alderdom!

Det tiltalende bildet av et menneske

tramper du ubarmhjertig ned!

Om enn du skulle leve i hundre år,

så ender det hele med døden.

Ingen slipper unna den,

for den tramper alle under sin fot.”

5.4.5.2 (48.42) Brahmanen Uṇṇābha

Uṇṇābhabrahmaṇasutta

I Sāvatti kom brahmanen Uṇṇābha bort og hilste høflig på Mesteren. Så satte han seg ned ved siden av ham og sa:

“Det finnes fem sanser, Gotama, som har hvert sitt felt og hver sine enemerker, og de tar ikke del i hverandres felt og enemerker. Hvilke fem? Det er syn, hørsel, lukt, smak og berøring. Hvor er det disse fem sansene fokuseres, Gotama, og hvem er det som opplever disse sansenes felt og enemerker?”

“Det stemmer at det finnes fem sanser, brahman, som har hvert sitt felt og hver sine enemerker, og de tar ikke del i hverandres felt og enemerker. Og det er riktig at det er sansene syn, hørsel, lukt, smak og berøring. Disse fem sansene fokuseres i sinnet, brahman, det er sinnet som opplever disse sansenes felt og enemerker.”

“Men hvor søker sinnet hen, Gotama?”

“Sinnet søker oppmerksomheten, brahman.”

“Men hvor søker oppmerksomheten hen, Gotama?”

“Oppmerksomheten søker frigjøringen, brahman.”

“Men hvor søker frigjøringen hen, Gotama?”

“Frigjøringen søker nibbana, brahman.”

“Men hvor søker nibbana hen, Gotama?”

“Nå spør du om mer enn du kan fatte, brahman, for dette spørsmålet er uten grenser. Den høyverdige livsførsel fører inn i nibbana, den har nibbana som ideal og høyeste mål.”

Brahmanen Uṇṇābha gledet seg over Mesterens ord og takket for dem. Så reiste han seg og hilste Mesteren ved å gå medsols rundt ham, før han gikk sin vei. Litt etter at brahmanen hadde gått, henvendte Mesteren seg til munkene og sa:

“Det er som i et hus eller en paviljong med spisse gavler og vindu mot øst, munk. Når sola har stått opp og strålene faller inn gjennom vinduet, hvilken vegg er det da de lyser på?”

“Vestveggen, Mester.”

“Nettopp, munk. Slik er det også med brahmanen Uṇṇābhas tillit til ham som har kommet fram til sannheten. Den er fast og rotfestet, og kan ikke rokkes av noen filosof,

brahman, gud, djevel eller noen i hele verden. Hvis brahmanen Uṇṇābha skulle dø i dag, finnes det ingen binding som kan få ham til å vende tilbake til denne verden.”

5.4.5.3 (48.43) Sāketa

Sāketasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i Sāketa, holdt han til i hjorteparken i Añjanaskogen. Der henvendte han seg til munkene og sa:

“Kan man omtale de fem evnene som fem krefter og de fem kreftene som fem evner, munkers?”

“For oss har tingene sitt grunnlag i deg, Mester. Du er vår veileder og vår tilflukt. Det ville være fint om du kunne forklare dette for oss, så skal vi huske hva du sier!”

“Man kan omtale de fem evnene som fem krefter og de fem kreftene som fem evner, munkers. Og hvordan begrunner jeg det? Det som er evnen til tillit, munkers, er også tillitens kraft, og det som er tillitens kraft, er også evnen til tillit. Det som er evnen til energisk innsats, munkers, er også den energiske innsatsens kraft, og det som er den energiske innsatsens kraft, er også evnen til energisk innsats. Det som er evnen til oppmerksomhet, munkers, er også oppmerksomhetens kraft, og det som er oppmerksomhetens kraft, er også evnen til oppmerksomhet. Det som er evnen til konsentrasjon, munkers, er også konsentrasjonens kraft, og det som er konsentrasjonens kraft, er også evnen til konsentrasjon. Det som er evnen til visdom, munkers, er også visdommens kraft, og det som er visdommens kraft, er også evnen til visdom.

Det som når en elv har helling og fall mot øst og renner mot øst. Midt i elva er det ei øy. Dette kan omtales som bare én elv, men det kan også omtales som to elver.

Hvordan omtaler man dette som bare er én elv, munkers? Hvis man sier at vannet øst for øya er det samme som vannet vest for øya, kan dette omtales som bare én elv.

Hvordan omtaler man dette som to elver, munkers? Hvis man sier at vannet nord for øya er én elv og vannet sør for øya er en annen elv, kan det omtales som to elver.

På samme måte er det som er evnen til tillit, munkers, også tillitens kraft, og det som er tillitens kraft, er også evnen til tillit. Det som er evnen til energisk innsats, munkers, er også den energiske innsatsens kraft, og det som er den energiske innsatsens kraft, er også evnen til energisk innsats. Det som er evnen til oppmerksomhet, munkers, er også oppmerksomhetens kraft, og det som er oppmerksomhetens kraft, er også evnen til oppmerksomhet. Det som er

evnen til konsentrasjon, munken, er også konsentrasjonens kraft, og det som er konsentrasjonens kraft, er også evnen til konsentrasjon. Det som er evnen til visdom, munken, er også visdommens kraft, og det som er visdommens kraft, er også evnen til visdom.

En munk som utvikler og praktiserer disse fem evnene, vil gjøre ende på alle negative tendenser i sinnet, og han vil her og nå oppleve at han ved egen innsikt oppnår en frigjøring av sinnet gjennom visdom, og denne vil han gå inn på og bli værende i.”

5.4.5.4 (48.44) Huset ved østporten

Pubbakoṭṭhakaṣutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, oppholdt han seg i huset ved østporten. Der henvendte han seg til Sāriputta og sa:

“Tror du at dersom evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom blir utviklet og praktisert, vil de føre fram til det som ikke dør, Sāriputta? Tror du de fører til full fordypelse i det som ikke dør, at de har det som ikke dør som sitt endelige resultat?”

“Jeg praktiserer ikke evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom fordi jeg tror på deg, Mester. Det er ikke derfor jeg utvikler og praktiserer dette som vil de føre fram til det som ikke dør, til full fordypelse i det som ikke dør, en praksis som har det som ikke dør som sitt endelige resultat.

De som ikke kjenner, ser eller vet om disse sju evnene, som ikke har realisert dem eller oppnådd dem gjennom innsikt, de kan utvikle og praktisere evnen tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom, disse som fører fram til det som ikke dør, som fører til full fordypelse i det som ikke dør, som har det som ikke dør som sitt endelige resultat ved å ha tro på andre.

Men de som kjenner, ser eller vet om disse sju evnene, som har realisert dem og oppnådd dem gjennom innsikt, de kan utvikle og praktisere evnen tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom, disse som fører fram til det som ikke dør, som fører til full fordypelse i det som ikke dør, som har det som ikke dør som sitt endelige resultat, for de vil ikke ha noen tvil eller uvisshet om dette.

Jeg har også kjent, sett og visst om disse sju evnene. Jeg har realisert dem og oppnådd dem gjennom innsikt, jeg har utviklet og praktisert evnen tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom, disse som fører fram til det som ikke dør, som fører til full fordypelse i det som ikke dør, som har det som ikke dør som sitt endelige resultat. Derfor har jeg ingen tvil eller uvisshet om dette.”

“Godt sagt, Sāriputta, godt sagt! De som ikke kjenner, ser eller vet om disse sju evnene, som ikke har realisert dem eller oppnådd dem gjennom innsikt, de kan utvikle og praktisere evnen tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom, disse som fører fram til det som ikke dør, som fører til full fordypelse i det som ikke dør, som har det som ikke dør som sitt endelige resultat ved å ha tro på andre.

Men de som kjenner, ser eller vet om disse sju evnene, som har realisert dem og oppnådd dem gjennom innsikt, de kan utvikle og praktisere evnen tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom, disse som fører fram til det som ikke dør, som fører til full fordypelse i det som ikke dør, som har det som ikke dør som sitt endelige resultat, for de vil ikke ha noen tvil eller uvisshet om dette.”

5.4.5.5 (48.45) Den første samtalen i Østparken

Paṭhamapubbārāmasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, var han i Migāras mors paviljong i Østparken.

Han henvendte seg til munkene og sa:

“Hvor mange evner bør en munk utvikle og praktisere for å bli fri fra negative tendenser i sinnet slik at han kan erklære: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår?”

“For oss har tingene sitt grunnlag i deg, Mester. Du er vår veileder og vår tilflukt. Det ville være fint om du kunne forklare dette for oss, så skal vi huske hva du sier!”

“En munk bør utvikle og praktisere én evne for at han skal bli fri fra negative tendenser i sinnet slik at han kan erklære: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår. Hvilken ene evne?”

Hvis den edles elev har utviklet evnen til visdom, vil også evnen til tillit oppstå. Som en følge av det vil evnen til iherdig innsats oppstå. Som en følge av det vil evnen til oppmerksomhet oppstå, og som en følge av det vil evnen til konsentrasjon oppstå. Dette er den ene evnen en munk bør utvikle og praktisere for å bli fri fra negative tendenser i sinnet slik at han kan erklære: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår, munkene.”

5.4.5.6 (48.46) Den andre samtalen i Østparken

Dutiyapubbārāmasutta

Ved samme anledning sa Mesteren:

“Hvor mange evner bør en munk utvikle og praktisere for å bli fri fra negative tendenser i sinnet slik at han kan erklære: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår?”

“For oss har tingene sitt grunnlag i deg, Mester. Du er vår veileder og vår tilflukt. Det ville være fint om du kunne forklare dette for oss, så skal vi huske hva du sier!”

“En munk bør utvikle og praktisere to evner for at han skal bli fri fra negative tendenser i sinnet slik at han kan erklære: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår. Hvilke to evner?”

Det er edel visdom og edel frigjøring. Med edel visdom menes evnen til visdom, og med edel frigjøring menes evnen til konsentrasjon. Dette er de to evnene en munk bør utvikle og praktisere for å bli fri fra negative tendenser i sinnet slik at han kan erklære: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår, munker.”

5.4.5.7 (48.47) Den tredje samtalen i Østparken

Tatīyapubbārāmasutta

Ved samme anledning sa Mesteren:

“Hvor mange evner bør en munk utvikle og praktisere for å bli fri fra negative tendenser i sinnet slik at han kan erklære: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår?”

“For oss har tingene sitt grunnlag i deg, Mester. Du er vår veileder og vår tilflukt. Det ville være fint om du kunne forklare dette for oss, så skal vi huske hva du sier!”

“En munk bør utvikle og praktisere fire evner for at han skal bli fri fra negative tendenser i sinnet slik at han kan erklære: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår. Hvilke fire evner?

Det er evnen til innsatsvilje, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Dette er de fire evnene en munk bør utvikle og praktisere for å bli fri fra negative tendenser i sinnet slik at han kan erklære: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår, munker.”

5.4.5.8 (48.48) Den fjerde samtalen i Østparken

Catutthapubbārāmasutta

Ved samme anledning sa Mesteren:

“Hvor mange evner bør en munk utvikle og praktisere for å bli fri fra negative tendenser i sinnet slik at han kan erklære: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår?”

“For oss har tingene sitt grunnlag i deg, Mester. Du er vår veileder og vår tilflukt. Det ville være fint om du kunne forklare dette for oss, så skal vi huske hva du sier!”

“En munk bør utvikle og praktisere fem evner for at han skal bli fri fra negative tendenser i sinnet slik at han kan erklære: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår. Hvilke fem evner?

Det er evnen tillit, evnen til innsatsvilje, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Dette er de fem evnene en munk bør utvikle og praktisere for å bli fri fra negative tendenser i sinnet slik at han kan erklære: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår, munkar.”

5.4.5.9 (48.49) Piṇḍola-Bhāradvāja

Piṇḍolabhāradvājasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i Kosambi, oppholdt han seg i Ghositaparken. Ved den anledningen kom brahmanen Piṇḍola-Bhāradvāja med følgende erklæring:

“Jeg vet at nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår!”

Mange munkere gikk til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned. Så fortalte de hva brahmanen Piṇḍola-Bhāradvāja hadde sagt, og deretter spurte de:

“Hva er det brahmanen Piṇḍola-Bhāradvāja har innsett, når han kan komme med en slik erklæring, Mester?”

“Brahmanen Piṇḍola-Bhāradvāja har utviklet og praktisert tre evner, og det på grunnlag av dette kan han erklære dette: ‘Jeg vet at nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår.’ Og hvilke tre?

Han har utviklet og praktisert evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom, og det på dette grunnlaget kan han komme med den erklæringen han gjør. Hvilket resultat fører det til å utvikle og praktisere disse tre evnene, munkere? Det fører til avslutning. Avslutning av hva? Det fører til avslutning av fødsel, død og alderdom. Det er fordi han har innsett avslutningen av fødsel, død og alderdom brahmanen Piṇḍola-Bhāradvāja kan komme med denne erklæringen: Jeg vet at nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår!”

5.4.5.10 (48.50) Markedsbyen

Āpaṇasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i aṅgaenes land, var han i en by som ble kalt Markedsbyen.

Der henvendte han seg til Sāriputta og sa:

“Er det mulig for den edles elev som har hengivenhet og full tillit til ham som har kommet fram til sannheten, å tvile på hans lære eller føle seg usikker på den, Sāriputta?”

“Det er umulig for den edles elev som har hengivenhet og full tillit til ham som har kommet fram til sannheten, å tvile på hans lære eller føle seg usikker på den, Mester. Det kan forventes at edles elev som har tillit, praktiserer energisk innsats for å fordrive usunne sinnstilstander og utvikle sunne sinnstilstander, og han vil sette alle krefter inn og ikke slippe av under arbeidet med å utvikle sunne sinnstilstander. Den energiske innsatsen han her setter inn, viser at han har evnen til energisk innsats.

Det kan forventes at edles elev som har tillit og energisk innsats, praktiserer oppmerksomhet, at han vil opptre med den største årvåkenhet slik at han er oppmerksom på hva som er sagt og gjort for lenge siden. Den oppmerksomheten han her praktiserer, viser at han har evnen til oppmerksomhet.

Det kan forventes at edles elev som har tillit, energisk innsats og oppmerksomhet, gir avkall på interesse for distraherende objekter og utvikler konsentrasjon, slik at sinnet samles i ett punkt. Den konsentrasjonen han her praktiserer, viser at han har evnen til konsentrasjon.

Det kan forventes at edles elev som har tillit, energisk innsats, oppmerksomhet og et konsentrert sinn, vet at livets og dødens kretsløp er uten begynnelse og uten slutt. Det finnes ingen første begynnelse på levende vesener som hindret av uvitenhet og lenket av begjær gjennomløper livets og dødens kretsløp. Dette er en fredfylt og vakker vei som fører til fullstendig utslukkelse av uvitenhetens mørke masse, det vil si å la alle aktiviteter falle til ro, legge fra seg alle involveringer, avslutte begjæret, slukke lidenskapene, komme til avslutning og nibbana. Denne visdommen han her utvikler, viser at han har evnen til visdom.

Når den edles elev som har tillit, som har trent iherdig og som husker mye, konsentrerer seg dypt og vinner stor forståelse, blir tilliten hans styrket, slik at han vet: ‘Tidligere var det slik at jeg bare hadde hørt om disse tingene, men nå føler jeg dem direkte

på kroppen og ser dem med gjennomtrengende visdom!’ Den tilliten han slik utvikler, viser at han har evnen til tillit.”

“Godt sagt, Sāriputta, godt sagt!” utbrøt Mesteren, og gjentok deretter det Sāriputta her hadde sagt.

5.4.6 Kapitlet med villsvingrotten

Sūkarakhatavagga

5.4.6.1 (48.51) Sāla

Sālasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i brahmanerlandsbyen Sāla i Kosala, henvendte han seg til munkene og sa:

“På samme måte som løven er det fremste blant dyrene når det gjelder styrke, hurtighet og mot, munker, er evnen til visdom den fremste blant de egenskapene som fører fram til oppvåkning.

Og hvilke egenskaper er det som fører fram til oppvåkning, munker? Evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom er egenskaper som fører fram til oppvåkning. Og på samme måte som løven er det fremste blant dyrene når det gjelder styrke, hurtighet og mot, munker, er evnen til visdom den fremste blant de egenskapene som fører fram til oppvåkning.”

5.4.6.2 (48.52) Blant mallaene

Mallikasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i mallaenes land, holdt han til i en by som het Uruvelakappa.

Det henvendte han seg til munkene og sa:

“Så lenge den edles elev ikke har oppnådd edel innsikt, klarer han ikke å befeste og etablere de fire egenskapene, munker. Men når den edles elev oppnår edel innsikt, klarer han å befeste og etablere de fire egenskapene.

Det er som et hus med spisse gavler, munker. Så lenge den sentrale takbjelken ikke er på plass, står heller ikke de andre takbjelkene støtt og fast. Men når den sentrale takbjelken er kommet på plass, står også de andre takbjelkene støtt og fast. På samme måte er det med den edles elev. Så lenge han ikke har oppnådd edel innsikt, klarer han ikke å befeste og etablere de fire egenskapene, munker. Men når den edles elev oppnår edel innsikt, klarer han å befeste og etablere de fire egenskapene.

Hvilke fire egenskaper? Det er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet og evnen til konsentrasjon. Hvis den edles elev først etablerer visdom, vil tillit, energisk innsats, oppmerksomhet og konsentrasjon komme som naturlige følger av dette.”

5.4.6.3 (48.53) Under opplæring

Sekhasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i Ghositaparken i Kosambi, henvendte han seg til munkene og sa:

“Hvordan er det, munker – er det mulig for en munk under opplæring, en som befinner seg på opplæringsstadiet, å vite at han er under opplæring? Og er det mulig for en munk som er ferdig utlært, en som er ferdig med opplæringen, å vite at han er ferdig utlært? Finnes det en metode for å finne ut dette?”

“For oss har tingene sitt grunnlag i deg, Mester. Du er vår veileder og vår tilflukt. Det ville være fint om du kunne forklare dette for oss, så skal vi huske hva du sier!”

“Ja, det finnes en slik metode for at en munk under opplæring kan vite at han er under opplæring og en munk som er ferdig utlært, kan vite at han er ferdig utlært, munker.

Hvordan kan en munk under opplæring, en som befinner seg på opplæringsstadiet, vite at han er under opplæring, munker?

En munk som er under opplæring, vet det som det er, at ‘dette er lidelse.’ Han vet det som det er, at ‘dette er lidelsens årsak’. Han vet det som det er, at ‘dette er lidelsens opphør’. Og han vet det som det er, at ‘dette er veien som fører til lidelsens opphør.’ Dette er metoden, munker. Slik kan en munk under opplæring, en som befinner seg på opplæringsstadiet, vite at han er under opplæring.

Videre vil en som er under opplæring, reflektere over dette spørsmålet: ‘Finnes det noen filosof eller brahman utenfor vår orden som gir undervisning i en lære som er like sann, ekte og realistisk som den læren vår egen Mester underviser i?’ Og han innser at det utenfor denne ordenen ikke finnes noen filosof eller brahman som gir undervisning i en lære som er like sann, ekte og realistisk som den læren vår egen Mester underviser i. Dette er også metoden, munker. Slik kan også en munk under opplæring, en som befinner seg på opplæringsstadiet, vite at han er under opplæring.

Videre vil en som er under opplæring forstå de fem evnene, som er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Han vil forstå hva de fører til, hva som er det ypperste av hver av dem, hvilke frukter de har og hvilket endelige mål de har. Han trenger inn i disse med visdom, men har ingen personlig opplevelse av dem.

Slik kan også en munk under opplæring, en som befinner seg på opplæringsstadiet, vite at han er under opplæring.

Hvordan kan en munk som er ferdig utlært, vite at han er ferdig utlært, munker?

En munk som er ferdig utlært, forstå de fem evnene, som er evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Han vil forstå hva de fører til, hva som er det ypperste av hver av dem, hvilke frukter de har og hvilket endelige mål de har. Han trenger inn i disse med visdom og har en personlig opplevelse av dem. Slik kan en munk som er ferdig utlært, vite at han er ferdig utlært, munker.

Videre vil en munk som er ferdig utlært, forstå de seks sansene, som er syn, hørsel, luktesans, smakssans, berøringssans og sinnets sans. Han vet at disse seks sansene vil komme fullstendig og endelig til fullt opphør, og at det ikke vil oppstå noen som helst nye sanser fra noe som helst hold. Slik kan en munk som er ferdig utlært, vite at han er ferdig utlært, munker.”

5.4.6.4 (48.54) Fotsporet

Padasutta

“Fotsporet etter hvert eneste levende vesen som streifer omkring i skogen, kan rommes i fotsporet etter en elefant, munker. Derfor sier vi at elefanten er den ypperste av disse når det kommer an på størrelsen.

På samme måte overgår evnen til visdom alle andre fotspor som fører i retning av oppvåkning. Hvilke fotspor er det som fører i retning av oppvåkning, munker? Evnen til tillit er et spor som fører i retning av oppvåkning. Det samme gjelder evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. De fører alle i retning av oppvåkning. Fotsporet etter hvert eneste levende vesen som streifer omkring i skogen, kan rommes i fotsporet etter en elefant, munker. Derfor sier vi at elefanten er den ypperste av disse når det kommer an på størrelsen. På samme måte overgår evnen til visdom alle andre fotspor som fører i retning av oppvåkning.”

5.4.6.5 (48.55) Kjerneved

Sārasutta

“På samme måte som duften av rød sandel den ypperste av alle dufter av kjerneved, er evnen til visdom den ypperste av alle egenskaper som fører til oppvåkning, munkar.

Hvilke egenskaper er det som fører til oppvåkning? Evnen til tillit er en egenskap som fører til oppvåkning. Det samme gjelder evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. De fører alle i til oppvåkning. På samme måte som duften av rød sandel den ypperste av alle dufter av kjerneved, er evnen til visdom den ypperste av alle egenskaper som fører til oppvåkning, munkar.”

5.4.6.6 (48.56) Stå fast

Patitṭhitasutta

“Det er én egenskap som fører til at en munk får utviklet de fem evnene grundig, munk. Hvilken ene egenskap er det? Det er iherdighet. Og hva er iherdighet? Det er når en munk beskytter sinnet mot negative innflytelser og alt som har med disse å gjøre. Når han beskytter sinnet mot negative innflytelser og alt som har med disse å gjøre, oppnår evnen til tillit en meditativ renhet. Det samme gjelder evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. De oppnår alle en meditativ renhet. På denne måten er det én egenskap som fører til at en munk får utviklet de fem evnene grundig, munk.”

5.4.6.7 (48.57) Brahma Sahampati

Sahampatibrahmasutta

En gang oppholdt Mesteren seg i Uruvela, ved bredden av Nerañjara-elven. Det var like etter at han våknet til full innsikt, og han satt i stillhet og ro under geitepasserens fikentre. Da tenkte han:

“Når de fem evnene blir utviklet og praktisert, fører de til fordypelse i det som ikke dør, og de har det som ikke dør, som mål og endepunkt. Hvilke fem? Når evnen til tillit blir utviklet og praktisert, fører den til fordypelse i det som ikke dør, og den har det som ikke dør, som mål og endepunkt. Det samme gjelder evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Når disse fem evnene blir utviklet og praktisert, fører de til fordypelse i det som ikke dør, og de har det som ikke dør, som mål og endepunkt.”

Da merket Brahma Sahampati hva han tenkte, og akkurat som en kraftig mann skulle bøye eller strekke ut armen, like hurtig forlot han brahmaverdenen og kom til syne foran Mesteren. Han la ytterkappen til rette på den ene skulderen, hilste ham med håndflatene mot hverandre og sa:

“Slik er det, Mester! Slik er det, du lykkelige! Når de fem evnene blir utviklet og praktisert, fører de til fordypelse i det som ikke dør, og de har det som ikke dør, som mål og endepunkt. Hvilke fem? Når evnen til tillit blir utviklet og praktisert, fører den til fordypelse i det som ikke dør, og den har det som ikke dør, som mål og endepunkt. Det samme gjelder evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Når disse fem evnene blir utviklet og praktisert, fører de til fordypelse i det som ikke dør, og de har det som ikke dør, som mål og endepunkt.

For lenge siden praktiserte jeg det høyverdige liv under den fullkomment oppvåkne Kassapa, Mester. Den gangen var jeg kjent som Sahaka Bhikkhu. Jeg utviklet og praktiserte disse fem evnene slik at jeg kunne legge fra meg all trang til sanselige nytelser, og etter at jeg var død, ble jeg gjenfødt i brahmaverdenen Den lykkelige verden. Da ble jeg kjent som Brahma Sahampati.

Så slik er det, Mester! Slik er det, du lykkelige! Jeg vet og ser at når de fem evnene blir utviklet og praktisert, fører de til fordypelse i det som ikke dør, og de har det som ikke dør, som mål og endepunkt.”

5.4.6.8 (48.58) Villsvingrotten

Sūkarakhataṣutta

En gang var Mesteren i Villsvingrotten på Gribbetoppen i Rājagaha. Der henvendte han seg til Sāriputta og sa:

“Hvilke fordeler ser en munk som har utslettet sine negative tendenser, i å vise den høyeste respekt for ham som har kommet fram til sannheten, og for den læren han står for, Sāriputta?”

“En munk som har utslettet sine negative tendenser, ser det som den ypperste frihet fra bindinger å vise den høyeste respekt for ham som har kommet fram til sannheten, og for den læren han står for, Mester.”

“Godt sagt, Sāriputta, godt sagt! En munk som har utslettet sine negative tendenser, ser det som den ypperste frihet fra bindinger å vise den høyeste respekt for ham som har kommet fram til sannheten, og for den læren han står for.

Og hva er så den ypperste frihet fra bindinger som får en munk som har utslettet sine negative tendenser, til å vise den høyeste respekt for ham som har kommet fram til sannheten, og for den læren han står for?”

“En munk som har utslettet sine negative tendenser, utvikler evnen til tillit som fører til fred i sinnet og til oppvåkning. Han utvikler evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom, for alle disse fører til fred i sinnet og til oppvåkning. Dette er den ypperste frihet fra bindinger som får en munk som har utslettet sine negative tendenser, til å vise den høyeste respekt for ham som har kommet fram til sannheten, og for den læren han står for, Mester.”

“Godt sagt, Sāriputta, godt sagt! Dette er den ypperste frihet fra bindinger som får en munk som har utslettet sine negative tendenser, til å vise den høyeste respekt for ham som har kommet fram til sannheten, og for den læren han står for.

Men hvordan viser en munk som har utslettet sine negative tendenser, den høyeste respekt for ham som har kommet fram til sannheten, og for den læren han står for, Sāriputta?”

“En munk som har utslettet sine negative tendenser, viser høflighet overfor læreren, hans lære og hans elever, han viser høflighet overfor treningsreglene og meditasjonen, og han

følger de råd og veiledninger han får. På denne måten viser han den høyeste respekt for ham som har kommet fram til sannheten, og for den læren han står for, Mester.”

“Godt sagt, Sāriputta, godt sagt! På denne måten viser en munk som har utslettet sine negative tendenser, den høyeste respekt for ham som har kommet fram til sannheten, og for den læren han står for, Sāriputta.”

5.4.6.9 (48.59) Den første teksten om tilblivelse

Paṭhamauppādasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Det er først etter at en arahant, en fullkomment oppvåknet som har kommet fram til sannheten, står fram i verden, at de fem evnene som ennå ikke har blitt til, blir til, munker. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Dette er de fem evnene som blir til først etter at en arahant, en fullkomment oppvåknet som har kommet fram til sannheten, står fram i verden.”

5.4.6.10 (48.60) Den andre teksten om tilblivelse

Dutiyauppādasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Det er først etter at Den lykkeliges treningsdisiplin er blitt lansert at de fem evnene som ennå ikke har blitt til, blir til, munker. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Dette er de fem evnene som blir til først etter at Den lykkeliges treningsdisiplin er blitt lansert.”

5.4.7 Kapitlet om det som fører til oppvåkning

Bodhipakkhiyavagga

5.4.7.1 (48.61) Bindinger

Samyojanasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Når de fem evnene blir utviklet og praktisert, bidrar de til å fjerne hindringene, munker. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Når disse fem evnene blir utviklet og praktisert, bidrar de til å fjerne hindringene.”

5.4.7.2 (48.62) Tendenser

Ausayasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Når de fem evnene blir utviklet og praktisert, fører de til at tendensene blir rykket opp med roten, munker. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Når disse fem evnene blir utviklet og praktisert, fører de til at tendensene blir rykket opp med roten.”

5.4.7.3 (48.63) Full forståelse av veien

Pariññāsutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Når de fem evnene blir utviklet og praktisert, fører de til full forståelse av veien, munker. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Når disse fem evnene blir utviklet og praktisert, fører de til full forståelse av veien.”

5.4.7.4 (48.64) Å utrydde de negative tendensene

Āsavakkhayasutta

“Når de fem evnene blir utviklet og praktisert, fører de til utryddelse av den negative tendensene, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Når disse fem evnene blir utviklet og praktisert, fører de til utryddelse av den negative tendensene.”

5.4.7.5 (48.65) Den første teksten om resultater

Paṭhamaphalasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Den som utvikler og praktiserer disse fem evnene, kan vente seg ett av disse to resultatene: enten befriende innsikt her og nå, eller hvis han fremdeles involverer seg i noe, kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake.”

5.4.7.6 (48.66) Den andre teksten om resultater

Dutiyaphalasutta

“Det finnes fem evner, munk. Hvilke fem? Det er evnen til tillit, evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Den som utvikler og praktiserer disse fem evnene, kan vente seg sju fordelaktige resultater. Hvilke sju? Han sørger for å vinne innsikt her og nå. Hvis han ikke sørger for å vinne innsikt her og nå, vinner han innsikt i dødsøyeblikket. Hvis han ikke sørger for å vinne innsikt her og nå, og heller ikke i dødsøyeblikket, har han i det minste fridd seg fra de fem hindringene som binder til en lavere tilværelse, slik at han oppnår fullkommen utsløkning underveis. Eller han oppnår fullkommen utsløkning etter et visst antall gjenfødelser, og han oppnår fullkommen utsløkning enten med strev eller helt uten strev. Han går mot strømmen og kommer til den høyeste gudeverdenen. Dette er de sju fordelaktige resultatene den som utvikler og praktiserer disse fem evnene, kan vente seg.”

5.4.7.7 (48.67) Den første teksten om trær

Paṭhamarukkkhasutta

“På samme måte som rosenepletreet er det fremste av alle trær i India, er evnen til visdom den fremste av alle de faktorer som fører til oppvåkning. Hvilke faktorer er det som fører til oppvåkning, munk? Evnen til tillit er en faktor som fører til oppvåkning. Evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom er også faktorer som fører til oppvåkning. Og på samme måte som rosenepletreet er det fremste i India, er evnen til visdom den fremste av alle de faktorer som fører til oppvåkning, munk.”

5.4.7.8 (48.68) Den andre teksten om trær

Dutiyarukkhasutta

“På samme måte som parasolltreet er det fremste av alle trær i de trettitre gudenes himmel, er evnen til visdom den fremste av alle de faktorer som fører til oppvåkning. Hvilke faktorer er det som fører til oppvåkning, munk? Evnen til tillit er en faktor som fører til oppvåkning. Evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom er også faktorer som fører til oppvåkning. Og på samme måte som parasolltreet er det fremste av alle trær i de trettitre gudenes himmel, er evnen til visdom den fremste av alle de faktorer som fører til oppvåkning.”

5.4.7.9 (48.69) Den tredje teksten om trær

Tatīyarukkhasutta

“På samme måte som trompetblomsttreet er det fremste av alle trær i gigantens verden, er evnen til visdom den fremste av alle de faktorer som fører til oppvåkning. Hvilke faktorer er det som fører til oppvåkning, munk? Evnen til tillit er en faktor som fører til oppvåkning. Evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom er også faktorer som fører til oppvåkning. Og på samme måte som trompetblomsttreet er det fremste av alle trær i gigantens verden, er evnen til visdom den fremste av alle de faktorer som fører til oppvåkning.”

5.4.7.10 (48.70) Den fjerde teksten om trær

Catuttharukkhasutta

“På samme måte som silkebomulltreet er det fremste av alle trær i garudafuglenes verden, er evnen til visdom den fremste av alle de faktorer som fører til oppvåkning. Hvilke faktorer er det som fører til oppvåkning, munk? Evnen til tillit er en faktor som fører til oppvåkning. Evnen til iherdig innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom er også faktorer som fører til oppvåkning. Og på samme måte som silkebomulltreet er det fremste av alle trær i garudafuglenes verden, er evnen til visdom den fremste av alle de faktorer som fører til oppvåkning.”

5.4.8 – 17 Kapitler med repetisjoner

(Videre som 45.62 – 35.115, bare med den forskjell at “de fem evnene” står i stedet for “den edle åttedelte veien”).

5.5 Samtaler om rett bestrebelse

Sammappadhānaṣaṃyutta

5.5.1–5 Kapitlet om Ganges med repriser

Gaṅgāpeyyālavagga

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Det finnes fire rette bestrebelser, munk. Hvilke fire? Det er når du bestreber deg på å fremme viljen til at dårlige og usunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, heller ikke skal oppstå. Dette setter du kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Du bestreber deg på å fremme viljen til å fordrive de dårlige og usunne tankeinnhold som allerede er oppstått. Dette setter du kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Du bestreber deg på å fremme viljen til at sunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, skal oppstå. Dette setter du kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Du bestreber deg på å fremme viljen til å la de sunne tankeinnhold som allerede er oppstått få feste seg, ikke forsømme dem, men la dem vokse, modnes og utvikle seg til de er fullkomne. Dette setter du kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Dette er de fire rette bestrebelsene, munk.

(Videre som 45.62 – 35.115, bare med den forskjell at “rett bestrebelse” står i stedet for “den edle åttedelte veien”).

5.6 Samtaler om kreftene

Balasaṃyutta

(Hele dette kapitlet er identisk med kapitlet om evnene – saṃyutta 5.4 – bare med den forskjell at “evner” erstattes med “krefter”).)

5.7 Samtaler om grunnlagene for suksess

Iddhipādasamyutta

5.7.1 Kapitlet ved Cāpāla

Cāpālavagga

5.7.1.1 (51.1) Fra denne bredden til den andre bredden

Aparāsutta

“Når man utvikler og praktiserer de fire grunnlagene for suksess, fører de over fra denne bredden til den andre bredden, munk. Hvilke fire? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. Dette er de fire grunnlagene for suksess en munk kan utvikle og praktisere og som fører over fra denne bredden til den andre bredden, munk.”

5.7.1.2 (51.2) Om å mislykkes

Viraddhasutta

“De som mislykkes med å praktisere de fire grunnlagene for suksess, mislykkes også på den edle veien som fører til fullstendig slutt på lidelsene. Men de som lykkes med å praktisere de fire grunnlagene for suksess, lykkes også på den edle veien som fører til fullstendig slutt på lidelsene, munk. Hvilke fire? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. De som mislykkes med å praktisere de fire grunnlagene for suksess, mislykkes også på den edle veien som fører til fullstendig slutt på lidelsene. Men de som lykkes med å praktisere de fire grunnlagene for suksess, lykkes også på den edle veien som fører til fullstendig slutt på lidelsene, munk.”

5.7.1.3 (51.3) De edle

Ariyasutta

“Når man utvikler og praktiserer de fire edle grunnlagene for suksess, vil de føre den praktiserende fram til fullstendig slutt på lidelsene, munker. Hvilke fire? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. Når man utvikler og praktiserer disse fire edle grunnlagene for suksess, vil de føre den praktiserende fram til fullstendig slutt på lidelsene, munker.”

5.7.1.4 (51.4) Avsky

Nibbidāsutta

“Når man utvikler og praktiserer de fire edle grunnlagene for suksess, vil de føre til sterk avsky, til at lidenskaper slokner, til avslutning, fred, innsikt oppvåkning og nibbana, munk. Hvilke fire? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. Når man utvikler og praktiserer disse fire edle grunnlagene for suksess, vil de føre til sterk avsky, til at lidenskaper slokner, til avslutning, fred, innsikt oppvåkning og nibbana, munk.”

5.7.1.5 (51.5) Begrensede grunnlag for suksess

Iddhipadesasutta

“Alle filosofer og brahmaner som har lagt et begrenset grunnlag for suksess i fortiden, har gjort det ved å utvikle og praktisere de fire grunnlagene for suksess, munk. Alle filosofer og brahmaner som kommer til å legge et begrenset grunnlag for suksess i framtiden, kommer til å gjøre det ved å utvikle og praktisere de fire grunnlagene for suksess, munk. Alle filosofer og brahmaner som legger et begrenset grunnlag for suksess nå for tiden, gjør det ved å utvikle og praktisere de fire grunnlagene for suksess, munk. Hvilke fire? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. Alle filosofer og brahmaner som har lagt et begrenset grunnlag for suksess i fortiden, har gjort det ved å utvikle og praktisere disse fire grunnlagene for suksess, munk. Alle filosofer og brahmaner som kommer til å legge et begrenset grunnlag for suksess i framtiden, kommer til å gjøre det ved å utvikle og praktisere disse fire grunnlagene for suksess, munk. Alle filosofer og brahmaner som legger et begrenset grunnlag for suksess nå for tiden, gjør det ved å utvikle og praktisere disse fire grunnlagene for suksess, munk.”

5.7.1.6 (51.6) Fullstendig grunnlag for suksess

Samattasutta

“Alle filosofer og brahmaner som har lagt et fullstendig grunnlag for suksess i fortiden, har gjort det ved å utvikle og praktisere de fire grunnlagene for suksess, munk. Alle filosofer og brahmaner som kommer til å legge et fullstendig grunnlag for suksess i framtiden, kommer til å gjøre det ved å utvikle og praktisere de fire grunnlagene for suksess, munk. Alle filosofer og brahmaner som legger et fullstendig grunnlag for suksess nå for tiden, gjør det ved å utvikle og praktisere de fire grunnlagene for suksess, munk. Hvilke fire? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. Alle filosofer og brahmaner som har lagt et fullstendig grunnlag for suksess i fortiden, har gjort det ved å utvikle og praktisere disse fire grunnlagene for suksess, munk. Alle filosofer og brahmaner som kommer til å legge et fullstendig grunnlag for suksess i framtiden, kommer til å gjøre det ved å utvikle og praktisere disse fire grunnlagene for suksess, munk. Alle filosofer og brahmaner som legger et fullstendig grunnlag for suksess nå for tiden, gjør det ved å utvikle og praktisere disse fire grunnlagene for suksess, munk.”

5.7.1.7 (51.7) Munken

Bhikkhusutta

“De munkene som i tidligere tider utslettet sine negative tendenser i sinnet, som nådde fram til å frigjøre sinnet fra negative tendenser ved hjelp av visdom, som der og da oppnådde og realiserte full innsikt og som gjennomførte dette mens de levde – alle disse gjorde dette ved å utvikle og praktisere de fire grunnlagene for suksess, munkers.

De munkene som i framtiden kommer til å utslette sine negative tendenser i sinnet, som kommer til å nå fram til å frigjøre sinnet fra negative tendenser ved hjelp av visdom, som der og da oppnår og realiserer full innsikt og som gjennomfører dette mens de lever – alle disse kommer til å gjøre dette ved å utvikle og praktisere de fire grunnlagene for suksess, munkers.

De munkene som i nåtiden utslette sine negative tendenser i sinnet, som når fram til å frigjøre sinnet fra negative tendenser ved hjelp av visdom, som her og nå oppnår og realiserer full innsikt og som gjennomfører dette mens de lever – alle disse gjør dette ved å utvikle og praktisere de fire grunnlagene for suksess, munkers.

Hvilke fire? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon.

De munkene som i tidligere tider utslettet sine negative tendenser i sinnet, som nådde fram til å frigjøre sinnet fra negative tendenser ved hjelp av visdom, som der og da oppnådde og realiserte full innsikt og som gjennomførte dette mens de levde – alle disse gjorde dette ved å utvikle og praktisere de fire grunnlagene for suksess, munkers.

De munkene som i framtiden kommer til å utslette sine negative tendenser i sinnet, som kommer til å nå fram til å frigjøre sinnet fra negative tendenser ved hjelp av visdom, som der og da oppnår og realiserer full innsikt og som gjennomfører dette mens de lever – alle disse kommer til å gjøre dette ved å utvikle og praktisere de fire grunnlagene for suksess, munkers.

De munkene som i nåtiden utslette sine negative tendenser i sinnet, som når fram til å frigjøre sinnet fra negative tendenser ved hjelp av visdom, som her og nå oppnår og realiserer

full innsikt og som gjennomfører dette mens de lever – alle disse gjør dette ved å utvikle og praktisere de fire grunnlagene for suksess, munkar.”

5.7.1.8 (51.8) Den oppvåkne

Buddhasutta

“Det finnes fire grunnlag for suksess, munk. Hvilke fire? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. Han som har kommet fram til sannheten, har utviklet og praktisert disse fire grunnlagene for suksess. Det er derfor han omtales som en arahant som har oppnådd fullkommen oppvåkning.”

5.7.1.9 (51.9) Kunnskap

Ñāṇasutta

“Jeg fikk øynene opp for det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende interesse, flid og konsentrasjon, munk, noe ingen før meg hadde oppdaget. Jeg fikk innsikt, kunnskap og viten om dette, og innså jeg hadde kastet lys over saken. Jeg så at det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende interesse, flid og konsentrasjon, burde utvikles, og jeg utviklet det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende interesse, flid og konsentrasjon, munk, noe ingen før meg hadde oppdaget. Jeg fikk innsikt, kunnskap og viten om dette, og innså jeg hadde kastet lys over saken, munk.

Jeg fikk øynene opp for det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, munk, noe ingen før meg hadde oppdaget. Jeg fikk innsikt, kunnskap og viten om dette, og innså jeg hadde kastet lys over saken. Jeg så at det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, burde utvikles, og jeg utviklet det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, munk, noe ingen før meg hadde oppdaget. Jeg fikk innsikt, kunnskap og viten om dette, og innså jeg hadde kastet lys over saken, munk.

Jeg fikk øynene opp for det grunnlaget for suksess som ligger i å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon, munk, noe ingen før meg hadde oppdaget. Jeg fikk innsikt, kunnskap og viten om dette, og innså jeg hadde kastet lys over saken. Jeg så at det grunnlaget for suksess som ligger i å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon, burde utvikles, og jeg utviklet det grunnlaget for suksess som ligger i å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon, munk, noe ingen før meg hadde oppdaget. Jeg fikk innsikt, kunnskap og viten om dette, og innså jeg hadde kastet lys over saken, munk.

Jeg fikk øynene opp for det grunnlaget for suksess som ligger i å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon, munk, noe ingen før meg hadde oppdaget. Jeg fikk innsikt, kunnskap og viten om dette, og innså jeg hadde kastet lys over saken. Jeg så at det grunnlaget for suksess som ligger i å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon, burde utvikles, og jeg utviklet det grunnlaget for suksess som ligger i å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon, munk, noe ingen før meg hadde oppdaget. Jeg fikk innsikt, kunnskap og viten om dette, og innså jeg hadde kastet lys over saken, munk.”

5.7.1.10 (51.10) Helligdommen

Cetiyasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang bodde Mesteren i huset med de spisse gavlene i Storskogen ved Vesāli. Tidlig om morgenen kledde Mesteren seg, tok kappe og bolle og gikk rundt i Vesāli for å få mat. Etter at matrunden var ferdig og de hadde spist frokost, sa han til Ānanda:

“Ta med et sitteunderlag, så går vi og besøker Cāpāla-helligdommen.”

“Ja vel, Mester,” svarte Ānanda. Så tok han sitteunderlaget og fulgte Mesteren.

Deretter gikk Mesteren til Cāpāla-helligdommen og satte seg på den sitteplassen som ble gjort klar for ham. Ānanda bøyde seg for Mesteren og satte seg ned ved siden av ham. Da de hadde satt seg, sa Mesteren:

“Så vakkert det er i Vesāli, Ānanda, og så vakkert det er ved helligdommene Udena, Gotamaka, Sattamba, Bahuputta, Sārāṇḍāda og Cāpāla!

Den som har utviklet de fire kraftige evnene, som har gjort mye ut av dem, gjort dem til metode og grunnlag, befestet dem og arbeidet med dem og kjenner dem ut og inn, har det slik at dersom han vil, kan han godt leve i en hel verdensalder. Den som har kommet fram til sannheten, har utviklet disse fire kraftige evnene, Ānanda. Han har gjort mye ut av dem, gjort dem til metode og grunnlag, befestet dem og arbeidet med dem og kjenner dem ut og inn. Hvis han vil, kan han godt leve en hel verdensalder eller det som gjenstår av denne verdensalderen.”

Men selv om Mesteren her ga Ānanda meget tydelige hint, forsto han dem ikke, og han ba ikke Mesteren om å leve verdensalderen ut, til beste for alle levende vesener, av medfølelse med verden og for å være til glede og nytte for guder og mennesker, for Māra forherdet sinnet hans.

Mesteren gjentok sine hint to ganger til, men Ānanda tok fortsatt ikke hintene, siden sinnet hans var forherdet av Māra.

Da sa Mesteren til ham:

“Nå kan du gå Ānanda, og gjør hva du vil.”

“Ja vel, Mester,” svarte Ānanda. Han reiste seg og hilste Mesteren ærbødig. Deretter satte han seg under et tre et stykke lenger borte.

Litt etter kom den onde Māra bort til Mesteren og sa til ham:

“Nå kan du gå inn i det endelige nibbāna, Mester, nå er det en passende anledning for deg til å gå inn i det endelige nibbāna. Du har jo sagt at du ikke vil gå bort før munkene dine er fullt utlært, erfarne og dyktige, før de er blitt lærde og har gode kunnskaper om både lærens hovedtrekk og finere detaljer, før de er på rett vei og praktiserer læren fullt ut, slik at de selv kan påta seg å være lærere og forklare, undervise, utlegge, etablere, opplyse og analysere slik at andre kan forstå læren, og slik at de kan gjendrive andres motforestillinger med å vise til hvordan tingene egentlig forholder seg – slik at de kan gi undervisning i den vidunderlige læren.

Du har også sagt at du ikke vil gå bort før nonnene, legmennene og legkvinnene har oppnådd de samme resultatene som munkene. Men nå har de alle oppnådd dette. De er alle blitt fullt utlært, erfarne og dyktige, de er blitt lærde og har gode kunnskaper om både lærens hovedtrekk og finere detaljer, og de er på rett vei og praktiserer læren fullt ut, slik at de selv kan påta seg å være lærere og forklare, undervise, utlegge, etablere, opplyse og analysere slik at andre kan forstå læren, og slik at de kan gjendrive andres motforestillinger med å vise til hvordan tingene egentlig forholder seg – slik at de kan gi undervisning i den vidunderlige læren. Derfor kan du gå inn i det endelige nibbāna, Mester, nå er det en passende anledning for deg til å gå inn i det endelige nibbāna.

Du har videre sagt at du ikke vil gå bort før den gode lære og praksis er blitt sterk og kraftig, før den er blitt godt og grundig forklart for folk og fått vid utbredelse og før den er blitt gjort godt kjent blant menneskene. Nå er den blitt det, så nå kan du gå bort, Mester. Nå kan du gå inn i det endelige nibbāna.”

Da Mara hadde sagt dette, svarte Mesteren:

“Du trenger ikke å bekymre deg, du onde. Nå er det ikke lenge til han som har kommet fram til sannheten, går inn i det endelige nibbāna. Om tre måneder går han bort.”

Slik ga Mesteren med oppmerksomhet og klar forståelse avkall på resten av livet sitt ved Cāpāla-helligdommen. Idet han gjorde det, inntraff et uhyggelig og skremmende jordskjelv, og himmelen ble splintret av torden. Da Mesteren så dette, utbrøt han:

“Vismannen slapp taket i alle lengsler,

både manifesterte og umanifesterte.

I dyp konsentrasjon og indre glede

kastet han lengslene fra seg som et tomt skall.”

5.7.2 Kapitlet med palasset som ble rystet

Pāsādakampanavagga

5.7.2.1 (51.11) Før oppvåkningen

Pubbasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

‘Før jeg nådde oppvåkningen, munk, da jeg ennå ikke var oppvåknet, men strevet etter å nå oppvåkning, tenkte jeg som så:

‘Hva er årsaken, hva er betingelsen for å utvikle grunnlaget for suksess?’

Og videre tenkte jeg:

‘Det er når en munk utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende interesse, flid og konsentrasjon, munk, når han tenker at min interesse for dette skal ikke være altfor slapp og heller ikke altfor fanatisk, og han tenker at jeg vil ikke bare trekke meg inn i meg selv, men heller ikke la meg bli atspredt av ytre ting. Dermed er han oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran, og tenker at slik det er foran, er det bak, og slik det er bak, er det foran. Slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe. Slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen. På den måten åpner han sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til.

Det er når en munk utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, munk, når han tenker at min viljestyrke for dette skal ikke være altfor slapp og heller ikke altfor fanatisk, og han tenker at jeg vil ikke bare trekke meg inn i meg selv, men heller ikke la meg bli atspredt av ytre ting. Dermed er han oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran, og tenker at slik det er foran, er det bak, og slik det er bak, er det foran. Slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe. Slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen. På den måten åpner han sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til.

Det er når en munk utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon, munk, når han tenker at mitt sinn skal ikke være altfor slapt og heller ikke altfor fanatisk, og han tenker at jeg vil ikke bare trekke meg inn i meg selv, men heller ikke la meg bli atspredt av ytre ting. Dermed er han oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran, og tenker at slik det er foran, er det bak, og slik det er bak, er det

foran. Slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe. Slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen. På den måten åpner han sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til.

Det er når en munk utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon, munker, når han tenker at min utforskning av dette skal ikke være altfor slapp og heller ikke altfor fanatisk, og han tenker at jeg vil ikke bare trekke meg inn i meg selv, men heller ikke la meg bli atspredt av ytre ting. Dermed er han oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran, og tenker at slik det er foran, er det bak, og slik det er bak, er det foran. Slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe. Slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen. På den måten åpner han sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til.

Når munken utvikler og praktiserer de fire grunnlagene for suksess på denne måten, oppnår han flere paranormale ferdigheter. Fra å være én gjør han seg til mange, og fra å være mange gjør han seg til én. Han gjør seg usynlig og kommer til syne igjen. Han går like uhindret gjennom vegger og murer som om de skulle være luft. Han dykker ned i jorden og kommer opp igjen som om det skulle være vann. Han går på vannet uten å synke nedi, som om det skulle være fast grunn. Med korslagte bein ferdes han gjennom luften som fuglen på vingene. Han berører og stryker over sola og månen med handa si, enda så mektige og veldige de er, og han ferdes i sitt legeme helt opp til Brahmas verden.

Når munken utvikler og praktiserer de fire grunnlagene for suksess på denne måten, oppnår han guddommelig hørsel. Med den rene, guddommelige og overmenneskelige hørsel kan han høre både guddommelige og menneskelige lyder, både nære og fjerne.

Når munken utvikler og praktiserer de fire grunnlagene for suksess på denne måten, oppnår han psykologisk innsikt. Ut fra seg selv forstår han andre menneskers sinn, og erkjenner et grådig sinn som grådig, og et sinn uten grådighet erkjenner han som uten grådighet. Et hatefullt sinn erkjenner han som et hatefullt sinn, og et sinn uten hat erkjenner han som et sinn uten hat. Et forblindet sinn erkjenner han som et forblindet sinn, og et ikke forblindet sinn erkjenner han som et ikke forblindet sinn. Et innskrenket sinn erkjenner han som innskrenket, og et atspredt sinn erkjenner han som atspredt. Et avansert sinn erkjenner han som avansert, og et tilbakestående sinn erkjenner han som tilbakestående. Et laverestående sinn erkjenner han som laverestående, og et uovertruffent sinn erkjenner han som uovertruffent. Et konsentrert sinn erkjenner han som konsentrert, og et ukonsentrert sinn

erkjenner han som ukonsentrert. Et frigjort sinn erkjenner han som frigjort, og et ikke frigjort sinn erkjenner han som ikke frigjort.

Når munken utvikler og praktiserer de fire grunnlagene for suksess på denne måten, husker han mange tidligere oppholdssteder. Således husker han en fødsel, to fødsler og videre opp til flere hundre tusen fødsler, og han kan til og med huske at universet har utvidet seg og trukket seg sammen en gang, to ganger, ja, opp til ti slike verdenssykluser. Og han husker følgende:

‘Der het jeg det og det, jeg var av den og den ætt og klasse, nøt den og den mat, hadde de og de gleder og sorger og ble så og så gammel. Så falt jeg derifra og ble gjenfødt et annet sted. Og der het jeg det og det,’ – og han husker like mange detaljer her – ‘Og så falt jeg derifra og ble gjenfødt her.’

Slik husker han mange tidligere oppholdssteder, både detaljert og i store trekk.

Når munken utvikler og praktiserer de fire grunnlagene for suksess på denne måten, ser han med rent, himmelsk og overmenneskelig syn hvordan alle vesener oppstår og går under. Han ser og forstår hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger: ‘Disse vesenene her oppførte seg dårlig, både i tanke, ord og handling. De talte nedsettende om de edle, de hadde feilaktige teorier og handlet etter disse teoriene. Etter døden, når kroppen går i oppløsning, er disse blitt gjenfødt i vonde kår, i elendighet, lidelse og pinefulle tilstander. Men disse andre vesenene oppførte seg godt, både i tanke, ord og handling. De talte vel om de edle, de hadde rett syn og handlet i samsvar med dette. Etter døden, når kroppen går i oppløsning, er de blitt gjenfødt i gode kår og lykkelige tilstander.’ Slik ser han med rent, himmelsk og overmenneskelig syn hvordan alle vesener oppstår og går under. Han ser og forstår hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger.

Når de fire grunnlagene for suksess blir utviklet og praktisert på denne måten, utrydder man sine negative tendenser i sinnet og blir fri fra dem, man oppnår frihet i sinnet gjennom visdom, og man innser og realiserer denne friheten her og nå og blir værende i den.”

5.7.2.2 (51.12) Store frukter

Mahapphalasutta

“Hvis de fire grunnlagene for suksess blir utviklet og praktisert, gir de store frukter, store fordeler, munk. Hvordan skal de fire grunnlagene for suksess utvikles og praktiseres for å gi store frukter, store fordeler?

Det er når en munk utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende interesse, flid og konsentrasjon, munk, når han tenker at min interesse for dette skal ikke være altfor slapp og heller ikke altfor fanatisk, og han tenker at jeg vil ikke bare trekke meg inn i meg selv, men heller ikke la meg bli atspredt av ytre ting. Dermed er han oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran, og tenker at slik det er foran, er det bak, og slik det er bak, er det foran. Slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe. Slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen. På den måten åpner han sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til ...

(Videre som i ovenstående sutta.)

... Når de fire grunnlagene for suksess blir utviklet og praktisert på denne måten, uttrykker man sine negative tendenser i sinnet og blir fri fra dem, man oppnår frihet i sinnet gjennom visdom, og man innser og realiserer denne friheten her og nå og blir værende i den.”

5.7.2.3 (51.13) Interesse

Chandasamādhisutta

“Hvis en munk oppnår konsentrasjon og samler sinnet på ett punkt ut fra interesse, kalles det konsentrasjon ut fra interesse, munker. Han bestreber seg på å fremme viljen til at dårlige og usunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, heller ikke skal oppstå. Dette setter han kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Han bestreber seg på å fremme viljen til å fordrive de dårlige og usunne tankeinnhold som allerede er oppstått. Dette setter han kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Han bestreber seg på å fremme viljen til at sunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, skal oppstå. Dette setter han kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Han bestreber seg på å fremme viljen til å la de sunne tankeinnhold som allerede er oppstått få feste seg, ikke forsømme dem, men la dem vokse, modnes og utvikle seg til de er fullkomne. Dette setter han kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Dette er elementene i rett bestrebelse. Så dette er interesse, dette er konsentrasjon ut fra interesse og dette er elementene i rett bestrebelse. Så dette kalles konsentrasjon ut fra interesse karakterisert av elementene i rett bestrebelse, munker.

Hvis en munk oppnår konsentrasjon og samler sinnet på ett punkt ut fra viljestyrke, kalles det konsentrasjon ut fra viljestyrke, munker. Han bestreber seg på å fremme viljen til at dårlige og usunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, ... Han bestreber seg på å fremme viljen til å la de sunne tankeinnhold som allerede er oppstått få feste seg, ikke forsømme dem, men la dem vokse, modnes og utvikle seg til de er fullkomne. Dette setter han kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Dette er elementene i rett bestrebelse. Så dette er viljestyrke, dette er konsentrasjon ut fra viljestyrke og dette er elementene i rett bestrebelse. Så dette kalles konsentrasjon ut fra viljestyrke karakterisert av elementene i rett bestrebelse, munker.

Hvis en munk oppnår konsentrasjon og samler sinnet på ett punkt ut fra trening av sinnet, kalles det konsentrasjon ut fra trening av sinnet, munker. Han bestreber seg på å fremme viljen til at dårlige og usunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, ... Han bestreber seg på å fremme viljen til å la de sunne tankeinnhold som allerede er oppstått få feste seg, ikke forsømme dem, men la dem vokse, modnes og utvikle seg til de er fullkomne. Dette setter han kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Dette er elementene i rett bestrebelse. Så dette er trening av sinnet, dette er konsentrasjon ut fra trening av sinnet og

dette er elementene i rett bestrebelse. Så dette kalles konsentrasjon ut fra trening av sinnet karakterisert av elementene i rett bestrebelse, munk.

Hvis en munk oppnår konsentrasjon og samler sinnet på ett punkt ut fra utforskning av fenomenene, kalles det konsentrasjon ut fra utforskning av fenomenene, munk. Han bestreber seg på å fremme viljen til at dårlige og usunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, ... Han bestreber seg på å fremme viljen til å la de sunne tankeinnhold som allerede er oppstått få feste seg, ikke forsømme dem, men la dem vokse, modnes og utvikle seg til de er fullkomne. Dette setter han kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Dette er elementene i rett bestrebelse. Så dette er utforskning av fenomenene, dette er konsentrasjon ut fra utforskning av fenomenene og dette er elementene i rett bestrebelse. Så dette kalles konsentrasjon ut fra utforskning av fenomenene karakterisert av elementene i rett bestrebelse, munk.”

5.7.2.4 (51.14) Moggallāna

Moggallānasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, var han i Migāras mors paviljong i Østparken. På den tiden bodde det mange munkere der i palassets første etasje. De var stolte, arrogante, vinglete og pratsomme, og praten gikk om løst og fast. De glemte å praktisere oppmerksomhet, de manglet klar forstand og konsentrasjon slik at tankene løp fra det ene til det andre som dukket opp i bevisstheten.

Mesteren henvendte seg til Moggallāna den store og sa:

“Disse munkene som bor i første etasje, er stolte, arrogante, vinglete og pratsomme, og praten går om løst og fast. De glemmer å praktisere oppmerksomhet, de mangler klar forstand og konsentrasjon slik at tankene løper fra det ene til det andre som dukker opp i bevisstheten. Gå og gi dem en oppstrammer, Moggallāna!”

“Ja vel, Mester,” svarte Moggallāna. Han tok i bruk de grunnlagene for suksess som han hadde opparbeidet seg, og med stortåa fikk han hele palasset til å skjelve, vibrere og riste. Munkene fikk panikk og gåsehud, så de spratt opp og sto der forvirret.

“Dette er fantastisk, dette har vi aldri opplevd før!” sa de til hverandre. “Dette palasset ligger i ly for vinden, det har solide grunnmurer som er gravd dypt ned i bakken! Det skal ikke kunne skjelve slik! Og likevel skalv, vibrerte og ristet det!”

Så gikk disse munkene bort til Mesteren, og han spurte dem:

“Hvorfor står dere der med gåsehud og panikk, munkere?”

“Dette er fantastisk, dette har vi aldri opplevd før!” svarte de. “Dette palasset ligger i ly for vinden, det har solide grunnmurer som er gravd dypt ned i bakken! Det skal ikke kunne skjelve slik! Og likevel skalv, vibrerte og ristet det!”

“Det var Moggallāna som ville gi dere en oppstrammer, munkere. Med stortåa fikk han hele palasset til å skjelve, vibrere og riste. Hva mener dere, munkere? Hva var det han hadde utviklet og praktisert for å få slike usedvanlige krefter?”

“For oss har tingene sitt grunnlag i deg, Mester. Du er vår veileder og vår tilflukt. Det ville være fint om du kunne forklare dette for oss, så skal vi huske hva du sier!”

“Så hør godt etter, munk! Det er fordi munken Moggallāna har utviklet og praktisert de fire grunnlagene for suksess at han har fått slike usedvanlige krefter. Hvilke fire? Moggallāna har utviklet det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende interesse, flid og konsentrasjon, munk, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon, munk, når han tenker at min utforskning av dette skal ikke være altfor slapp og heller ikke altfor fanatisk, og han tenker at jeg vil ikke bare trekke meg inn i meg selv, men heller ikke la meg bli atspredt av ytre ting. Dermed er han oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran, og tenker at slik det er foran, er det bak, og slik det er bak, er det foran. Slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe. Slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen. På den måten åpner han sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til. Dette er de fire grunnlagene for suksess som Moggallāna har utviklet og praktisert for å få slike usedvanlige krefter.

Når Moggallāna utvikler og praktiserer de fire grunnlagene for suksess på denne måten, oppnår han flere paranormale ferdigheter. Fra å være én gjør han seg til mange, og fra å være mange gjør han seg til én. ... Han ser og forstår hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger.

Når Moggallāna har utviklet og praktisert de fire grunnlagene for suksess, har han uttryddet sine negative tendenser i sinnet og blitt fri fra dem, han har oppnådd frihet i sinnet gjennom visdom, og han innser og realiserer denne friheten her og nå og blir værende i den.”

5.7.2.5 (51.15) Brahmanen Uṇṇābha

Uṇṇābhabrahmaṇasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang var Ānanda i Ghositaparken i Kosambi. Da kom brahmanen Uṇṇābha bort til ham, pratet høflig med ham og satte seg deretter ned. Så spurte han:

“Hva er hensikten med å leve det opphøyde liv under filosofen Gotama, Ānanda?”

“Hensikten er å fri seg fra usunne interesser, brahman. Det er derfor vi lever det opphøyde liv under Mesteren.”

“Men finnes det en vei, finnes det en metode for å fri seg fra usunne interesser, Ānanda?”

“Ja, det finnes en slik vei, det finnes en slik metode, brahman.”

“Så hvordan er denne veien? Hvordan er denne metoden for å fri seg fra slike interesser?”

“Det er når en munk utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende interesse, flid og konsentrasjon, munker, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon, brahman. Dette er veien, dette er metoden for å fri seg fra usunne interesser.”

“I så fall er det en endeløs prosess der man aldri kommer til målet, Ānanda. Det er umulig å bruke interesse til å fri seg fra interesse!”

“Da vil jeg stille et motspørsmål, brahman, og du kan svare som du selv vil. Hvordan er det – var du interessert i å gå til parken for en stund siden? Og da du kom fram, forsvant ikke da interessen for å gå dit?”

“Jo, det er riktig.”

“Hadde du ikke viljestyrke til å gå til parken for en stund siden? Og forsvant ikke denne viljestyrken da du kom fram?”

“Jo, det er riktig.”

“Hadde du ikke sinnet rettet mot å gå til parken for en stund siden? Og roet ikke sinnet seg da du kom fram?”

“Jo, det er riktig.”

“Og var det ikke en trang til utforskning som drev deg til parken for en stund siden? Og forsvant ikke denne trangten til utforskning da du kom fram?”

“Jo, det er også riktig.”

“På samme måte er det med en munk som er blitt en arahant, en som har kvittet seg med sinnets forurensninger, som har gjennomført treningen, gjort det som skal gjøres, lagt fra seg børa, nådd fram til målet, kvittet seg med alt som binder til ny tilblivelse og har nådd frihet gjennom fullkommen forståelse. Den interessen han tidligere hadde for å bli en arahant, ja, den interessen blir borte etter at han faktisk er blitt en arahant. Den viljestyrken han tidligere viste for å bli en arahant, den viljestyrken blir borte etter at han faktisk er blitt en arahant. Mens han tidligere rettet sinnet mot det å bli en arahant, faller sinnet hans til ro etter at han faktisk er blitt en arahant. Og den trangten til utforskning som tidligere drev ham til å bli en arahant, faller bort etter at han faktisk er blitt en arahant. Så hva synes du, brahman? Når det er slik, er metoden endeløs? Eller fører den fram til målet?”

“Sannelig, Ānanda! Når det er slik, er ikke metoden endeløs, men fører fram til målet! Utmerket, Ānanda, utmerket! Det er som å rette opp det som var blitt veltet, eller som å åpenbare det som var skjult. Det er som å vise veien til en som var gått vill, eller som å bære lys inn i mørket, slik at den som har øyne kan se det som er der. Nettopp slik har du forklart læren på mange måter, Ānanda. Nå tar jeg tilflukt i Mester Gotama, i læren og i munkefellesskapet. Vær så snill å regne meg som en legvenn, Ānanda, som har tatt tilflukt fra i dag av og så lenge jeg lever.”

5.7.2.6 (51.16) Den første teksten om filosofer og brahmaner

Paṭhamasamaṇabrāhmaṇasutta

“Alle filosofer og brahmaner som i fortiden oppnådde store krefter og stor suksess, utviklet og praktiserte de fire grunnlagene for suksess. Alle filosofer og brahmaner som i framtiden kommer til å oppnå store krefter og stor suksess, kommer til å utvikle og praktisere de fire grunnlagene for suksess først. Og alle filosofer og brahmaner som nå for tiden har oppnådd store krefter og stor suksess, har utviklet og praktisert de fire grunnlagene for suksess.

Hvilke fire? Det er når en munk utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende interesse, flid og konsentrasjon, munker, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon, munker.

Alle filosofer og brahmaner som i fortiden oppnådde store krefter og stor suksess, utviklet og praktiserte disse fire grunnlagene for suksess. Alle filosofer og brahmaner som i framtiden kommer til å oppnå store krefter og stor suksess, kommer til å utvikle og praktisere disse fire grunnlagene for suksess først. Og alle filosofer og brahmaner som nå for tiden har oppnådd store krefter og stor suksess, har utviklet og praktisert disse fire grunnlagene for suksess.”

5.7.2.7 (51.17) Den andre teksten om filosofer og brahmaner

Dutiyasamaṇabrāhmaṇasutta

“Alle filosofer og brahmaner som i fortiden utviklet følgende paranormale ferdigheter: Fra å være én gjør han seg til mange, og fra å være mange gjør han seg til én. Han gjør seg usynlig og kommer til syne igjen. Han går like uhindret gjennom vegger og murer som om de skulle være luft. Han dykker ned i jorden og kommer opp igjen som om det skulle være vann. Han går på vannet uten å synke nedi, som om det skulle være fast grunn. Med korslagte bein ferdes han gjennom luften som fuglen på vingene. Han berører og stryker over sola og månen med handa si, enda så mektige og veldige de er, og han ferdes i sitt legeme helt opp til Brahmas verden – alle som utviklet disse ferdighetene, de utviklet og praktiserte de fire grunnlagene for suksess.

Alle filosofer og brahmaner som i framtiden kommer til å oppnå disse paranormale ferdighetene, kommer til å utvikle og praktisere disse fire grunnlagene for suksess først. Og alle filosofer og brahmaner som nå for tiden har oppnådd disse paranormale ferdighetene, har utviklet og praktisert disse fire grunnlagene for suksess.

Hvilke fire? Det er når en munk utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende interesse, flid og konsentrasjon, munker, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon, munker.

Alle filosofer og brahmaner som i fortid, framtid eller nåtid utvikler eller har utviklet disse paranormale ferdighetene, har utviklet og praktisert disse fire grunnlagene for suksess.”

5.7.2.8 (51.18) Munken

Bhikkhusutta

“Når en munk har utviklet og praktisert de fire grunnlagene for suksess, har han utryddet sine negative tendenser i sinnet og blitt fri fra dem, han har oppnådd frihet i sinnet gjennom visdom, og han innser og realiserer denne friheten her og nå og blir værende i den.

Hvilke fire? Det er når en munk utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende interesse, flid og konsentrasjon, munker, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon, munker.

Når en munk har utviklet og praktisert disse fire grunnlagene for suksess, har han utryddet sine negative tendenser i sinnet og blitt fri fra dem, han har oppnådd frihet i sinnet gjennom visdom, og han innser og realiserer denne friheten her og nå og blir værende i den.”

5.7.2.9 (51.19) Undervisning

Iddhādidesanāsutta

“Jeg skal undervise dere i paranormale ferdigheter, munk, i grunnlagene for suksess, utviklingen av grunnlagene for suksess og i veien som fører til utvikling av grunnlagene for suksess, så hør godt etter!

Hva er paranormale ferdigheter, munk? Det er når munken fra å være én gjør seg til mange, og fra å være mange gjør han seg til én. Han gjør seg usynlig og kommer til syne igjen. Han går like uhindret gjennom vegger og murer som om de skulle være luft. Han dykker ned i jorden og kommer opp igjen som om det skulle være vann. Han går på vannet uten å synke nedi, som om det skulle være fast grunn. Med korslagte bein ferdes han gjennom luften som fuglen på vingene. Han berører og stryker over sola og månen med handa si, enda så mektige og veldige de er, og han ferdes i sitt legeme helt opp til Brahmas verden – alle som utviklet disse ferdighetene, de utviklet og praktiserte de fire grunnlagene for suksess. Dette kalles paranormale ferdigheter, munk.

Hva er grunnlagene for suksess, munk? Det er den veien, den treningen som fører fram til å vinne suksess og erverve paranormale ferdigheter. Dette kalles grunnlagene for suksess, munk.

Hva er utviklingen av grunnlagene for suksess, munk? Det er når en munk utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende interesse, flid og konsentrasjon, munk, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. Dette kalles utvikling av grunnlagene for suksess, munk.

Hva er veien som fører til utvikling av grunnlagene for suksess, munk? Det er den edle åttedelte veien, som er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette kalles veien som fører til utvikling av grunnlagene for suksess, munk.”

5.7.2.10 (51.20) Analyse

Vibhaṅgasutta

“Når de fire grunnlagene for suksess blir utviklet og praktisert, gir de store frukter og store fordeler, munk.

Hvordan utvikler og praktiserer man de fire grunnlagene for suksess slik at de gir store frukter og store fordeler, munk? Det er når en munk utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende interesse, flid og konsentrasjon, munk, når han tenker at min interesse for dette skal ikke være altfor slapp og heller ikke altfor fanatisk, og han tenker at jeg vil ikke bare trekke meg inn i meg selv, men heller ikke la meg bli atspredt av ytre ting. Dermed er han oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran, og tenker at slik det er foran, er det bak, og slik det er bak, er det foran. Slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe. Slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen. På den måten åpner han sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til.

Det er når en munk utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon, munk, når han tenker at min utforskning av dette skal ikke være altfor slapp og heller ikke altfor fanatisk, og han tenker at jeg vil ikke bare trekke meg inn i meg selv, men heller ikke la meg bli atspredt av ytre ting. Dermed er han oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran, og tenker at slik det er foran, er det bak, og slik det er bak, er det foran. Slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe. Slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen. På den måten åpner han sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til.

Hva vil det si at interessen er altfor slapp, munk? Det vil si at interessen er preget av latskap og knyttet til latskap. Dette kalles en altfor slapp interesse.

Hva vil det si at interessen er altfor fanatisk? Det vil si at interessen er preget av overspenhet og knyttet til overspenhet. Dette kalles en altfor fanatisk interesse.

Hva vil det si at interessen er trukket inn i deg selv? Det vil si at interessen er preget av sløvhets og treghet og knyttet til sløvhets og treghet. Dette kalles en interesse som er trukket inn i det selv.

Hva vil det si at interessen blir atspredt av ytre ting? Det vil si at interessen blir distraheret og forstyrret av ytre sansestimulanser. Dette kalles en interesse som blir atspredt av ytre ting.

Hva vil det si at munken er oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran, og tenker at slik det er foran, er det bak, og slik det er bak, er det foran? Det vil si at oppmerksomheten på hva som er bak og hva som er foran, er klart oppfattet, vel gjennomtenkt, klart befestet og noe som er grundig gjennomtrengt av innsikt. På denne måten er munken oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran.

Hva menes med at slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe? Det er når munken betrakter nettopp denne kroppen fra fotsålene til hårspissene og ned igjen, omgitt av huden, fylt av mange slags urenheter: I denne kroppen er det hodehår, kroppshår, negler, tenner, hud, kjøtt, sener, knokler, beinmarg, nyrer, hjerte, lever, mellomgolv, milt, lunger, tarmer, spiserør, magesekk, ekskrementer, galle, slim, puss, blod, svette, fett, tårer, vevsvæske, spytt, snørr, leddvæske og urin. Det er dette som menes med at slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe.

Hva menes med at slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen? Det vil si at munken bruker de samme metoder, kriterier og kjennetegn til å utvikle det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende interesse, flid og konsentrasjon om dagen som han gjør om natten, og han bruker de samme metoder, kriterier og kjennetegn til å utvikle det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende interesse, flid og konsentrasjon om natten som han gjør om dagen. Det er dette som menes med at slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen.

Hva er det som menes med at munken åpner sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til, munker? Det er når munken er klart bevisst på lyset, slik at bevisstheten om dagslys blir tatt godt vare på. Det er dette som menes med at munken åpner sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til.

Hva vil det si at viljestyrken er altfor slapp, munker? (Som over, med viljestyrke for interesse.)

Hva vil det si at konsentrasjonen av sinnet er altfor slapp, munker? (Som over, med konsentrasjon av sinnet for interesse.)

Hva vil det si at utforskningen av fenomenene er altfor slapp, munker? (Som over, med utforskningen av fenomenene for interesse.)

Når munken utvikler og praktiserer de fire grunnlagene for suksess på denne måten, oppnår han flere paranormale ferdigheter. Fra å være én gjør han seg til mange, og fra å være mange gjør han seg til én. Han gjør seg usynlig og kommer til syne igjen. Han går like uhindret gjennom vegger og murer som om de skulle være luft. Han dykker ned i jorden og kommer opp igjen som om det skulle være vann. Han går på vannet uten å synke nedi, som om det skulle være fast grunn. Med korslagte bein ferdes han gjennom luften som fuglen på vingene. Han berører og stryker over sola og månen med handa si, enda så mektige og veldige de er, og han ferdes i sitt legeme helt opp til Brahmas verden.

En munk som utvikler og praktiserer disse fire grunnlagene for suksess på denne måten, vil gjøre ende på alle negative tendenser i sinnet, og han vil her og nå oppleve at han ved egen innsikt oppnår en frigjøring av sinnet gjennom visdom, og denne vil han gå inn på og bli værende i.”

5.7.3 Kapitlet med jernkula

Ayogulavagga

5.7.3.1 Veien (51.21)

Maggasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Før jeg nådde oppvåkningen, munk, da jeg ennå ikke var oppvåknet, men strevet etter å nå oppvåkning, tenkte jeg som så:

‘Hva er årsaken, hva er betingelsen for å utvikle grunnlaget for suksess?’

Og videre tenkte jeg:

‘Det er når en munk utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende interesse, flid og konsentrasjon, munk, når han tenker at min interesse for dette skal ikke være altfor slapp og heller ikke altfor fanatisk, og han tenker at jeg vil ikke bare trekke meg inn i meg selv, men heller ikke la meg bli atspredt av ytre ting. Dermed er han oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran, og tenker at slik det er foran, er det bak, og slik det er bak, er det foran. Slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe. Slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen. På den måten åpner han sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til.

Det er når en munk utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, munk, når han tenker at min viljestyrke for dette skal ikke være altfor slapp og heller ikke altfor fanatisk, og han tenker at jeg vil ikke bare trekke meg inn i meg selv, men heller ikke la meg bli atspredt av ytre ting. Dermed er han oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran, og tenker at slik det er foran, er det bak, og slik det er bak, er det foran. Slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe. Slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen. På den måten åpner han sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til.

Det er når en munk utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon, munk, når han tenker at mitt sinn skal ikke være altfor slapt og heller ikke altfor fanatisk, og han tenker at jeg vil ikke bare trekke meg inn i meg selv, men heller ikke la meg bli atspredt av ytre ting. Dermed er han oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran, og tenker at slik det er foran, er det bak, og slik det er bak, er det

foran. Slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe. Slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen. På den måten åpner han sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til.

Det er når en munk utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon, munker, når han tenker at min utforskning av dette skal ikke være altfor slapp og heller ikke altfor fanatisk, og han tenker at jeg vil ikke bare trekke meg inn i meg selv, men heller ikke la meg bli atspredt av ytre ting. Dermed er han oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran, og tenker at slik det er foran, er det bak, og slik det er bak, er det foran. Slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe. Slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen. På den måten åpner han sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til.

Når munken utvikler og praktiserer de fire grunnlagene for suksess på denne måten, oppnår han flere paranormale ferdigheter. Fra å være én gjør han seg til mange, og fra å være mange gjør han seg til én. Han gjør seg usynlig og kommer til syne igjen. Han går like uhindret gjennom vegger og murer som om de skulle være luft. Han dykker ned i jorden og kommer opp igjen som om det skulle være vann. Han går på vannet uten å synke nedi, som om det skulle være fast grunn. Med korslagte bein ferdes han gjennom luften som fuglen på vingene. Han berører og stryker over sola og månen med handa si, enda så mektige og veldige de er, og han ferdes i sitt legeme helt opp til Brahmas verden.

Når munken utvikler og praktiserer de fire grunnlagene for suksess på denne måten, oppnår han guddommelig hørsel. Med den rene, guddommelige og overmenneskelige hørsel kan han høre både guddommelige og menneskelige lyder, både nære og fjerne.

Når munken utvikler og praktiserer de fire grunnlagene for suksess på denne måten, oppnår han psykologisk innsikt. Ut fra seg selv forstår han andre menneskers sinn, og erkjenner et grådig sinn som grådig, og et sinn uten grådighet erkjenner han som uten grådighet. Et hatefullt sinn erkjenner han som et hatefullt sinn, og et sinn uten hat erkjenner han som et sinn uten hat. Et forblindet sinn erkjenner han som et forblindet sinn, og et ikke forblindet sinn erkjenner han som et ikke forblindet sinn. Et innskrenket sinn erkjenner han som innskrenket, og et atspredt sinn erkjenner han som atspredt. Et avansert sinn erkjenner han som avansert, og et tilbakestående sinn erkjenner han som tilbakestående. Et laverestående sinn erkjenner han som laverestående, og et uovertruffent sinn erkjenner han som uovertruffent. Et konsentrert sinn erkjenner han som konsentrert, og et ukonsentrert sinn

erkjenner han som ukonsentrert. Et frigjort sinn erkjenner han som frigjort, og et ikke frigjort sinn erkjenner han som ikke frigjort.

Når munken utvikler og praktiserer de fire grunnlagene for suksess på denne måten, husker han mange tidligere oppholdssteder. Således husker han en fødsel, to fødsler og videre opp til flere hundre tusen fødsler, og han kan til og med huske at universet har utvidet seg og trukket seg sammen en gang, to ganger, ja, opp til ti slike verdenssykluser. Og han husker følgende:

‘Der het jeg det og det, jeg var av den og den ætt og klasse, nøt den og den mat, hadde de og de gleder og sorger og ble så og så gammel. Så falt jeg derifra og ble gjenfødt et annet sted. Og der het jeg det og det,’ – og han husker like mange detaljer her – ‘Og så falt jeg derifra og ble gjenfødt her.’

Slik husker han mange tidligere oppholdssteder, både detaljert og i store trekk.

Når munken utvikler og praktiserer de fire grunnlagene for suksess på denne måten, ser han med rent, himmelsk og overmenneskelig syn hvordan alle vesener oppstår og går under. Han ser og forstår hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger: ‘Disse vesenene her oppførte seg dårlig, både i tanke, ord og handling. De talte nedsettende om de edle, de hadde feilaktige teorier og handlet etter disse teoriene. Etter døden, når kroppen går i oppløsning, er disse blitt gjenfødt i vonde kår, i elendighet, lidelse og pinefulle tilstander. Men disse andre vesenene oppførte seg godt, både i tanke, ord og handling. De talte vel om de edle, de hadde rett syn og handlet i samsvar med dette. Etter døden, når kroppen går i oppløsning, er de blitt gjenfødt i gode kår og lykkelige tilstander.’ Slik ser han med rent, himmelsk og overmenneskelig syn hvordan alle vesener oppstår og går under. Han ser og forstår hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger.

Når de fire grunnlagene for suksess blir utviklet og praktisert på denne måten, utrydder man sine negative tendenser i sinnet og blir fri fra dem, man oppnår frihet i sinnet gjennom visdom, og man innser og realiserer denne friheten her og nå og blir værende i den.”

5.7.3.2 (51.22) Jernkula

Ayogūlasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, gikk Ānanda bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Er det så at du har kommet til Brahmas verden i en kropp skapt av sinnet, ved hjelp av grunnlagene for suksess, Mester?”

“Ja, det har jeg, Ānanda.”

“Er det så at du har kommet til Brahmas verden i din fysiske kropp, ved hjelp av grunnlagene for suksess, Mester?”

“Ja, det har jeg, Ānanda.”

“Det at du er i stand til å komme til Brahmas verden i en kropp skapt av sinnet, ved hjelp av grunnlagene for suksess, er vidunderlig og fantastisk, Mester. Og det at du er i stand til å komme til Brahmas verden i din fysiske kropp, ved hjelp av grunnlagene for suksess, er vidunderlig og fantastisk, Mester.”

“De som har kommet fram til sannheten, er i besittelse av vidunderlige og fantastiske evner, Ānanda. Når den som har kommet fram til sannheten, konsentrerer kroppen i sinnet og sinnet i kroppen, føler han lykke og letthet i kroppen. Da er kroppen hans lettere, smidigere, mer føyelig og mer strålende, Ānanda.

Det er som når ei jernkule er blitt varmet opp hele dagen. Da er den lettere, smidigere, mer føyelig og mer strålende. På samme måte er når den som har kommet fram til sannheten, konsentrerer kroppen i sinnet og sinnet i kroppen, føler han lykke og letthet i kroppen. Da er kroppen hans lettere, smidigere, mer føyelig og mer strålende, Ānanda.

Når den som har kommet fram til sannheten, konsentrerer kroppen i sinnet og sinnet i kroppen, føler han lykke og letthet i kroppen. Da stiger han med letthet til værs, opp fra jorda, og oppnår flere paranormale ferdigheter. Fra å være én gjør han seg til mange, og fra å være mange gjør han seg til én. Han gjør seg usynlig og kommer til syne igjen. Han går like uhindret gjennom vegger og murer som om de skulle være luft. Han dykker ned i jorden og kommer opp igjen som om det skulle være vann. Han går på vannet uten å synke nedi, som om det skulle være fast grunn. Med korslagte bein ferdes han gjennom luften som fuglen på

vingene. Han berører og stryker over sola og månen med handa si, enda så mektige og veldige de er, og han ferdes i sitt legeme helt opp til Brahmas verden.

Det er som når vinden griper tak i en bomullsdott og blåser den med letthet blåser den til værs, opp fra jorda. På samme måte er det når den som har kommet fram til sannheten, konsentrerer kroppen i sinnet og sinnet i kroppen, Ānanda. Da føler han lykke og letthet i kroppen. Da stiger han med letthet til værs, opp fra jorda, og oppnår flere paranormale ferdigheter. Fra å være én gjør han seg til mange, og fra å være mange gjør han seg til én. Han gjør seg usynlig og kommer til syne igjen. Han går like uhindret gjennom vegger og murer som om de skulle være luft. Han dykker ned i jorden og kommer opp igjen som om det skulle være vann. Han går på vannet uten å synke nedi, som om det skulle være fast grunn. Med korslagte bein ferdes han gjennom luften som fuglen på vingene. Han berører og stryker over sola og månen med handa si, enda så mektige og veldige de er, og han ferdes i sitt legeme helt opp til Brahmas verden.”

5.7.3.3 (51.23) Munken

Bhikkhusutta

“Det finnes fire grunnlag for suksess, munk. Hvilke fire? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. Dette er de fire grunnlagene for suksess, munk.

Når de fire grunnlagene for suksess blir utviklet og praktisert på denne måten, utrydder man sine negative tendenser i sinnet og blir fri fra dem, man oppnår frihet i sinnet gjennom visdom, og man innser og realiserer denne friheten her og nå og blir værende i den.”

5.7.3.4 (51.24) Renhet

Suddhikasutta

“Det finnes fire grunnlag for suksess, munkar. Hvilke fire? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. Dette er de fire grunnlagene for suksess, munkar.”

5.7.3.5 (51.25) Den første teksten om resultater

Paṭhamaphalasutta

“Det finnes fire grunnlag for suksess, munk. Hvilke fire? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. Dette er de fire grunnlagene for suksess, munk.

Den som utvikler og praktiserer disse fire grunnlag for suksess, kan vente seg ett av disse to resultatene: enten befriende innsikt her og nå, eller hvis han fremdeles involverer seg i noe, kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake.”

5.7.3.6 (51.26) Den andre teksten om resultater

Dutiyaphalasutta

“Det finnes fire grunnlag for suksess, munk. Hvilke fire? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. Dette er de fire grunnlagene for suksess, munk. Den som utvikler og praktiserer disse fire grunnlag for suksess, kan vente seg sju fordelaktige resultater.

Hvilke sju fordelaktige resultater? Allerede her og nå kan man oppnå innsikt. Hvis man ikke oppnår innsikt allerede her og nå, kan man oppnå det i dødsøyeblikket. Hvis man ikke oppnår innsikt allerede her og nå, og heller ikke i dødsøyeblikket, blir man en som oppnår parinibbana halvveis i sin periode, eller en som oppnår parinibbana etter at gjenfødelsene er fullført. Eller man oppnår nibbana uten anstrengelser eller eventuelt en som må anstrenge seg for å oppnå parinibbana. Eller man går mot strømmen opp til de høyeste gudene. Dette er de sju fordelaktige resultatene man kan vente seg dersom man utvikler og praktiserer disse fire grunnlag for suksess, munk.”

5.7.3.7 (51.27) Den første samtalen med Ānanda

Paṭhamānandasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, gikk Ānanda bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Hva menes med suksess i paranormale ferdigheter, Mester? Hva er grunnlaget for suksess? Hvordan utvikler man grunnlaget for suksess? Og hvilken vei fører til at man utvikler grunnlaget for suksess?”

“Hva menes med suksess i paranormale ferdigheter, Ānanda? Det er når munken oppnår flere paranormale ferdigheter. Fra å være én gjør han seg til mange, og fra å være mange gjør han seg til én. Han gjør seg usynlig og kommer til syne igjen. Han går like uhindret gjennom vegger og murer som om de skulle være luft. Han dykker ned i jorden og kommer opp igjen som om det skulle være vann. Han går på vannet uten å synke nedi, som om det skulle være fast grunn. Med korslagte bein ferdes han gjennom luften som fuglen på vingene. Han berører og stryker over sola og månen med handa si, enda så mektige og veldige de er, og han ferdes i sitt legeme helt opp til Brahmas verden.

Hva menes med grunnlaget for suksess? Det er veien og metoden for å oppnå suksess. Dette kalles grunnlaget for suksess, Ānanda.

Hva vil det si å utvikle grunnlaget for suksess? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. Dette kalles å utvikle grunnlaget for suksess, Ānanda.

Og hvilken vei fører til at man utvikler grunnlaget for suksess? Det er den edle åttedelte veien, som er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette kalles å utvikle grunnlaget for suksess, Ānanda.”

5.7.3.8 (51.28) Den andre samtalen med Ānanda

Dutiyānandasutta

En gang da Mesteren var i Sāvātthi, gikk Ānanda bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Mesteren sa:

“Hva menes med suksess i paranormale ferdigheter, Ānanda? Hva er grunnlaget for suksess? Hvordan utvikler man grunnlaget for suksess? Og hvilken vei fører til at man utvikler grunnlaget for suksess?”

“For oss har tingene sitt grunnlag i deg, Mester. Du er vår veileder og vår tilflukt. Det ville være fint om du kunne forklare dette for oss, så skal vi huske hva du sier!”

“Hva menes med suksess i paranormale ferdigheter, Ānanda? Det er når munken oppnår flere paranormale ferdigheter. Fra å være én gjør han seg til mange, og fra å være mange gjør han seg til én. Han gjør seg usynlig og kommer til syne igjen. Han går like uhindret gjennom vegger og murer som om de skulle være luft. Han dykker ned i jorden og kommer opp igjen som om det skulle være vann. Han går på vannet uten å synke nedi, som om det skulle være fast grunn. Med korslagte bein ferdes han gjennom luften som fuglen på vingene. Han berører og stryker over sola og månen med handa si, enda så mektige og veldige de er, og han ferdes i sitt legeme helt opp til Brahmas verden.

Hva menes med grunnlaget for suksess? Det er veie og metoden for å oppnå suksess. Dette kalles grunnlaget for suksess, Ānanda.

Hva vil det si å utvikle grunnlaget for suksess? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. Dette kalles å utvikle grunnlaget for suksess, Ānanda.

Og hvilken vei fører til at man utvikler grunnlaget for suksess? Det er den edle åttedelte veien, som er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette kalles å utvikle grunnlaget for suksess, Ānanda.”

5.7.3.9 (51.29) En samtale med munkene

Paṭhamabhikkhusutta

En gang kom flere munkar bort til Mesteren, hilste høflig og satte seg ned. Så sa de:

“Hva menes med suksess i paranormale ferdigheter, Mester? Hva er grunnlaget for suksess? Hvordan utvikler man grunnlaget for suksess? Og hvilken vei fører til at man utvikler grunnlaget for suksess?”

“Hva menes med suksess i paranormale ferdigheter, munkar? Det er når munken oppnår flere paranormale ferdigheter. Fra å være én gjør han seg til mange, og fra å være mange gjør han seg til én. Han gjør seg usynlig og kommer til syne igjen. Han går like uhindret gjennom vegger og murer som om de skulle være luft. Han dykker ned i jorden og kommer opp igjen som om det skulle være vann. Han går på vannet uten å synke nedi, som om det skulle være fast grunn. Med korslagte bein ferdes han gjennom luften som fuglen på vingene. Han berører og stryker over sola og månen med handa si, enda så mektige og veldige de er, og han ferdes i sitt legeme helt opp til Brahmas verden.

Hva menes med grunnlaget for suksess? Det er veie og metoden for å oppnå suksess. Dette kalles grunnlaget for suksess, munkar.

Hva vil det si å utvikle grunnlaget for suksess? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. Dette kalles å utvikle grunnlaget for suksess, munkar.

Og hvilken vei fører til at man utvikler grunnlaget for suksess? Det er den edle åttedelte veien, som er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette kalles å utvikle grunnlaget for suksess, munkar.”

5.7.3.10 (51.30) En annen samtale med munkene

Dutiyabhikkhusutta

En gang kom flere munker bort til Mesteren, hilste høflig og satte seg ned. Mesteren sa:

“Hva menes med suksess i paranormale ferdigheter, munker? Hva er grunnlaget for suksess? Hvordan utvikler man grunnlaget for suksess? Og hvilken vei fører til at man utvikler grunnlaget for suksess?”

“For oss har tingene sitt grunnlag i deg, Mester. Du er vår veileder og vår tilflukt. Det ville være fint om du kunne forklare dette for oss, så skal vi huske hva du sier!”

“Hva menes med suksess i paranormale ferdigheter, munker? Det er når munken oppnår flere paranormale ferdigheter. Fra å være én gjør han seg til mange, og fra å være mange gjør han seg til én. Han gjør seg usynlig og kommer til syne igjen. Han går like uhindret gjennom vegger og murer som om de skulle være luft. Han dykker ned i jorden og kommer opp igjen som om det skulle være vann. Han går på vannet uten å synke nedi, som om det skulle være fast grunn. Med korslagte bein ferdes han gjennom luften som fuglen på vingene. Han berører og stryker over sola og månen med handa si, enda så mektige og veldige de er, og han ferdes i sitt legeme helt opp til Brahmas verden.

Hva menes med grunnlaget for suksess? Det er veie og metoden for å oppnå suksess. Dette kalles grunnlaget for suksess, munker.

Hva vil det si å utvikle grunnlaget for suksess? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. Dette kalles å utvikle grunnlaget for suksess, munker.

Og hvilken vei fører til at man utvikler grunnlaget for suksess? Det er den edle åttedelte veien, som er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette kalles å utvikle grunnlaget for suksess, munker.”

5.7.3.11 (51.31) Moggallāna

Moggallānasutta

Mesteren vendte seg mot munkene og sa:

“Hva mener dere, munker? Hva er det Moggallāna har utviklet og praktisert for å få slike usedvanlige krefter?”

“For oss har tingene sitt grunnlag i deg, Mester. Du er vår veileder og vår tilflukt. Det ville være fint om du kunne forklare dette for oss, så skal vi huske hva du sier!”

“Det er fordi munken Moggallāna har utviklet og praktisert de fire grunnlagene for suksess at han har fått slike usedvanlige krefter. Hvilke fire? Moggallāna har utviklet det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende interesse, flid og konsentrasjon, munker, og han tenker at min interesse for dette skal ikke være altfor slapp og heller ikke altfor fanatisk, og han tenker at jeg vil ikke bare trekke meg inn i meg selv, men heller ikke la meg bli atspredt av ytre ting. Dermed er han oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran, og tenker at slik det er foran, er det bak, og slik det er bak, er det foran. Slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe. Slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen. På den måten åpner han sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til.

Han utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon, munker, når han tenker at min utforskning av dette skal ikke være altfor slapp og heller ikke altfor fanatisk, og han tenker at jeg vil ikke bare trekke meg inn i meg selv, men heller ikke la meg bli atspredt av ytre ting. Dermed er han oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran, og tenker at slik det er foran, er det bak, og slik det er bak, er det foran. Slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe. Slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen. På den måten åpner han sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til. Dette er de fire grunnlagene for suksess som Moggallāna har utviklet og praktisert for å få slike usedvanlige krefter.

Når Moggallāna utvikler og praktiserer de fire grunnlagene for suksess på denne måten, oppnår han flere paranormale ferdigheter. Fra å være én gjør han seg til mange, og fra

å være mange gjør han seg til én. ... Han ser og forstår hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger.

Når Moggallāna har utviklet og praktisert de fire grunnlagene for suksess, har han utryddet sine negative tendenser i sinnet og blitt fri fra dem, han har oppnådd frihet i sinnet gjennom visdom, og han innser og realiserer denne friheten her og nå og blir værende i den.”

5.7.3.12 (51.32) Han som har kommet fram til sannheten

Tathāgatasutta

Mesteren vendte seg mot munkene og sa:

“Hva mener dere, munk? Hva er det han som har kommet fram til sannheten, har utviklet og praktisert for å få slike usedvanlige krefter?”

“For oss har tingene sitt grunnlag i deg, Mester. Du er vår veileder og vår tilflukt. Det ville være fint om du kunne forklare dette for oss, så skal vi huske hva du sier!”

“Det er fordi han som har kommet fram til sannheten, har utviklet og praktisert de fire grunnlagene for suksess at han har fått slike usedvanlige krefter. Hvilke fire? han som har kommet fram til sannheten, har utviklet det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende interesse, flid og konsentrasjon, munk, og han tenker at min interesse for dette skal ikke være altfor slapp og heller ikke altfor fanatisk, og han tenker at jeg vil ikke bare trekke meg inn i meg selv, men heller ikke la meg bli atspredt av ytre ting. Dermed er han oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran, og tenker at slik det er foran, er det bak, og slik det er bak, er det foran. Slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe. Slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen. På den måten åpner han sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til.

Han utvikler det grunnlaget for suksess som ligger i å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon, ... det grunnlaget for suksess som ligger i å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon, munk, når han tenker at min utforskning av dette skal ikke være altfor slapp og heller ikke altfor fanatisk, og han tenker at jeg vil ikke bare trekke meg inn i meg selv, men heller ikke la meg bli atspredt av ytre ting. Dermed er han oppmerksom på hva som er bak og hva som er foran, og tenker at slik det er foran, er det bak, og slik det er bak, er det foran. Slik det er oppe, er det nede, og slik det er nede, er det oppe. Slik det er om dagen, er det om natten, og slik det er om natten, er det om dagen. På den måten åpner han sinnet slik at alle hindringer blir fjernet og han lar lyset slippe til. Dette er de fire grunnlagene for suksess som han som har kommet fram til sannheten, har utviklet og praktisert for å få slike usedvanlige krefter.

Når han som har kommet fram til sannheten, utvikler og praktiserer de fire grunnlagene for suksess på denne måten, oppnår han flere paranormale ferdigheter. Fra å

være én gjør han seg til mange, og fra å være mange gjør han seg til én. ... Han ser og forstår hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger. (Fortsett med samtlige paranormale ferdigheter.)”

5.7.4–7 Kapitlet om Ganges med repriser

Gaṅgāpeyyālavagga

5.7.4.1–12 (51.33) Repriser med Ganges

Gaṅgānadiādisuttadvādasaka

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“På samme måte som elva Ganges renner mot øst, har kurs mot øst og føres mot øst, vil en munk som utvikler oppmerksomhet på de fire grunnlagene for suksess og praktiserer den flittig, renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana. Og hvordan er oppmerksomhet på de fire grunnlagene for suksess som han utvikler og praktiserer flittig, slik at han vil renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana, munk?

Det finnes fire grunnlag for suksess, munk. Hvilke fire? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. Dette er de fire grunnlagene for suksess, munk.

Slik er oppmerksomhet på de fire grunnlagene for suksess som munken utvikler og praktiserer flittig, slik at han vil renne mot nibbana, ha kurs mot nibbana og føres mot nibbana.”

(Videre som 45.62 – 35.115, bare med den forskjell at “de fire grunnlagene for suksess” står i stedet for “den edle åttedelte veien”).

5.7.8 Kapitlet om flom

Oghavagga

5.7.8.1–10 (51.34) Flom osv.

Oghādisuttadasaka

“Det finnes fem lenker av høyere slag, munk. Hvilke fem? Det er begjær etter former, begjær etter det formløse, selvbedrag, stress og uvitenhet – dette er de fem lenkene av høyere slag. For å kjenne, forstå, fjerne og slette disse fem lenkene av høyere slag, bør man utvikle de fire grunnlagene for suksess, munk.

Hvilke fire? Det er når en munk utvikler grunnlagene for suksess ved å anvende interesse, flid og konsentrasjon, ved å anvende viljestyrke, flid og konsentrasjon, ved å konsentrere sinnet med flid og konsentrasjon og ved å utforske fenomenene med flid og konsentrasjon. For å kjenne, forstå, fjerne og slette de fem lenkene av høyere slag, bør man utvikle disse fire grunnlagene for suksess, munk.

(Videre som i tidligere repriser, der “de fire grunnlagene for suksess” skal settes inn.)

5.8 Samtaler med Anuruddha

Anuruddhasaṃyutta

5.8.1 Kapitlet om ensomhet

Rahogatavagga

52.1.1 (52.1) Den første teksten om ensomhet

Paṭhamarahogatasutta

Slik har jeg hørt det.

En gang oppholdt munken Anuruddha seg i Anāthapiṇḍikas park Jetalunden i Sāvattthī. Mens han der hadde trukket seg tilbake i ensomhet, tenkte han som så:

“De som ikke klarer å være oppmerksom på de fire hovedområdene, klarer heller ikke å gjennomføre den edle veien som gjør fullstendig slutt på det som gjør vondt. Men de som klarer å være oppmerksom på de fire hovedområdene, klarer også å gjennomføre den edle veien som gjør fullstendig slutt på det som gjør vondt.”

Moggallāna den store visste med det samme hva Anuruddha tenkte på, og kom til syne framfor ham like lett som når en kraftig mann bøyer eller retter ut armen sin.

Moggallāna sa:

“Hva vil det si at du klarer å være oppmerksom på de fire hovedområdene, Anuruddha?”

“Her gir du slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår i deg selv, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du betrakter også hvordan kroppens fenomener blir borte i deg selv, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte i deg selv.

Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår i andre, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du betrakter også hvordan kroppens fenomener blir borte i andre, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte i andre.

Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår både i deg selv og andre, energisk og med oppmerksomhet og klar

forståelse. Du betrakter også hvordan kroppens fenomener blir borte både i deg selv og andre, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte både i deg selv og andre.

Hvis du vil se det ikke motbydelige som motbydelig, så gjør du det. Hvis du vil se det motbydelige som ikke motbydelig, så gjør du det. Hvis du vil se både det motbydelige og det ikke motbydelige som motbydelig, så gjør du det. Hvis du vil se både det motbydelige og det ikke motbydelige som ikke motbydelig, så gjør du det. Hvis ikke vil regne noe som verken motbydelig eller ikke motbydelig, men heller betrakte det med sinnsro, oppmerksomhet og klar forståelse, så gjør du det.

Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter hvordan følelsene oppstår i deg selv, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du betrakter også hvordan følelsene blir borte i deg selv, eller du betrakter hvordan følelsene oppstår og blir borte i deg selv.

Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter hvordan følelsene oppstår i andre, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du betrakter også hvordan følelsene blir borte i andre, eller du betrakter hvordan følelsene oppstår og blir borte i andre.

Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter hvordan følelsene oppstår både i deg selv og andre, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du betrakter også hvordan følelsene blir borte både i deg selv og andre, eller du betrakter hvordan følelsene oppstår og blir borte både i deg selv og andre.

Hvis du vil se det ikke motbydelige som motbydelig, så gjør du det. Hvis du vil se det motbydelige som ikke motbydelig, så gjør du det. Hvis du vil se både det motbydelige og det ikke motbydelige som motbydelig, så gjør du det. Hvis du vil se både det motbydelige og det ikke motbydelige som ikke motbydelig, så gjør du det. Hvis ikke vil regne noe som verken motbydelig eller ikke motbydelig, men heller betrakte det med sinnsro, oppmerksomhet og klar forståelse, så gjør du det.

På samme måte betrakter du tanker og fenomener.

Slik kan man være oppmerksom på de fire hovedområdene.”

5.8.1.2 (52.2) Den andre teksten om ensomhet

Dutiyarahogatasutta

Slik har jeg hørt det.

En gang oppholdt munken Anuruddha seg i Anāthapiṇḍikas park Jetalunden i Sāvattthī. Mens han der hadde trukket seg tilbake i ensomhet, tenkte han som så:

“De som ikke klarer å være oppmerksom på de fire hovedområdene, klarer heller ikke å gjennomføre den edle veien som gjør fullstendig slutt på det som gjør vondt. Men de som klarer å være oppmerksom på de fire hovedområdene, klarer også å gjennomføre den edle veien som gjør fullstendig slutt på det som gjør vondt.”

Moggallāna den store visste med det samme hva Anuruddha tenkte på, og kom til syne framfor ham like lett som når en kraftig mann bøyer eller retter ut armen sin.

Moggallāna sa:

“Hva vil det si at du klarer å være oppmerksom på de fire hovedområdene, Anuruddha?”

“Her gir du slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter kroppen som kropp i deg selv, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp i andre, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp både i deg selv og i andre, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter følelsene som følelser ... tankene som tanker ... fenomenene som fenomener i deg selv, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. På denne måten kan en munk øve oppmerksomhet på de fire hovedområdene, min venn.”

5.8.1.3 (52.3) Ved Sutanu

Sutanusutta

En gang oppholdt munken Anuruddha seg ved bredden av elva Sutanu i Sāvatthī. Da kom det en gruppe munkar bort til ham, pratet høflig med ham og satte seg ned. Så sa de:

“Hva er det du har utviklet og praktisert, Anuruddha, som har gitt deg slike dype kunnskaper?”

“Det som jeg har utviklet og praktisert, mine venner, som har gitt meg slike dype kunnskaper, er oppmerksomhet på de fire hovedområdene. Hvilke fire? Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette er det som jeg har utviklet og praktisert, mine venner, som har gitt meg slike dype kunnskaper.

Siden jeg har utviklet og praktisert oppmerksomhet på disse fire hovedområdene, mine venner, er jeg i stand til å erkjenne en lavtstående sinnstilstand som lavtstående, en middels sinnstilstand som middels og en høytstående sinnstilstand som høytstående.”

5.8.1.4 (52.4) Den første samtalen i Kaktuslunden

Paṭhamakaṇḍakīsutta

En gang oppholdt munkene Sāriputta, Moggallāna den store og Anuruddha seg i Kaktuslunden i Sāketa. En kveld da Sāriputta og Moggallāna hadde reist seg fra sin ensomme meditasjon, gikk de bort til Anuruddha. De hilste høflig og satte seg ned. Sāriputta henvendte seg til Anuruddha og sa:

“Hvilken trening bør en munk under opplæring praktisere, min venn?”

“En munk under opplæring bør praktisere oppmerksomhet på de fire hovedområdene. Hvilke fire? Han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. En munk under opplæring bør praktisere oppmerksomhet på disse fire hovedområdene, min venn.”

5.8.1.5 (52.5) Den andre samtalen i Kaktuslunden

Dutiyakaṇḍakīsutta

En gang oppholdt munkene Sāriputta, Moggallāna den store og Anuruddha seg i Kaktuslunden i Sāketa. En kveld da Sāriputta og Moggallāna hadde reist seg fra sin ensomme meditasjon, gikk de bort til Anuruddha. De hilste høflig og satte seg ned. Sāriputta henvendte seg til Anuruddha og sa:

“Hvilken trening bør en utlært munk praktisere, min venn?”

“En utlært munk bør praktisere oppmerksomhet på de fire hovedområdene. Hvilke fire? Han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. En utlært munk bør praktisere oppmerksomhet på disse fire hovedområdene, min venn.”

5.8.1.6 (52.6) Den tredje samtalen i Kaktuslunden

Tatīyakaṇḍakīsutta

En gang oppholdt munkene Sāriputta, Moggallāna den store og Anuruddha seg i Kaktuslunden i Sāketa. En kveld da Sāriputta og Moggallāna hadde reist seg fra sin ensomme meditasjon, gikk de bort til Anuruddha. De hilste høflig og satte seg ned. Sāriputta henvendte seg til Anuruddha og sa:

“Hva er det du har utviklet og praktisert, Anuruddha, som har gitt deg slike dype kunnskaper?”

“Det som jeg har utviklet og praktisert, mine venner, som har gitt meg slike dype kunnskaper, er oppmerksomhet på de fire hovedområdene. Hvilke fire? Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette er det som jeg har utviklet og praktisert, mine venner, som har gitt meg slike dype kunnskaper.

Siden jeg har utviklet og praktisert oppmerksomhet på disse fire hovedområdene, mine venner, forstår jeg den tusenfoldige verden.”

5.8.1.7 (52.7) Om å utslette begjæret

Taṇhakkhayasutta

En gang da Anuruddha var i Sāvatthī, henvendte han seg til munkene og sa:

“Munker, mine venner!”

“Ja, min venn,” svarte munkene.

Anuruddha sa:

“Når det utvikles oppmerksomhet på de fire hovedområdene, blir begjæret utslettet, mine venner. Hvilke fire? Det er når en munk gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når det utvikles oppmerksomhet på disse fire hovedområdene, blir begjæret utslettet, mine venner.”

5.8.1.8 (52.8) Samtalen i hytta ved sal-treet

Salaḷāgārasutta

En gang oppholdt Anuruddha seg i hytta ved sal-treet i Sāvattḥī. Der henvendte han seg til munkene og sa:

“Elven Ganges renner østover, den har fall og helning mot øst. Hvis nå en stor flokk mennesker kom med spader og korger og sa at de skulle få Ganges til å renne vestover og gi den fall og helning mot vest, tror dere de ville klare det, venner?”

“Nei.”

“Hvorfor ikke?”

“Ganges renner jo østover, den har fall og helning mot øst. Det ville ikke være lett å vende den vestover og gi den fall og helning mot vest, samme hvor mye en stor flokk mennesker skulle slite og streve.”

“Nettopp, venner. Slik er det. På samme måte er det med en munk som har brukt mye tid på å øve og praktisere oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Sett nå at konge og regjering, venner og kolleger, slekt og familie tilbød ham rikdommer og bønnfalt ham slik:

‘Kom her, kjære! Hvorfor skal du kaste bort tiden i den gule kappen? Hvorfor går du rundt med tiggerbolle og glattraket hode? Vend tilbake til det verdslige liv, så kan du nyte rikdommens goder og bruke den til å gjøre gode gjerninger!’

Det er helt utenkelig at denne munken skulle gi opp treningen og vende tilbake til det verdslige liv hvis han har brukt mye tid på å øve og praktisere oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Hvorfor?

Det er helt utenkelig at et sinn som i lang tid har vært vendt mot løsrivelse, som har fall og helning mot løsrivelse, skulle vende tilbake til en lavere tilstand, venner.

Og hvilke fire hovedområder for oppmerksomheten er det han øver og praktiserer?

Han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Slik øver og praktiserer han oppmerksomhet på de fire hovedområdene.”

5.8.1.9 (52.9) Samtalen i Ambapālis lund

Ambapālivanasutta

En gang oppholdt munkene Anuruddha og Sāriputta seg i Ambapālis lund ved Vesāli. En kveld Sāriputta hadde meditert for seg selv, gikk han bort til Anuruddha og hilste høflig på ham. De snakket vennlig sammen en liten stund og Sāriputta satte seg ned ved siden av Anuruddha. Da han hadde satt seg, sa han:

“Ansiktet ditt stråler og uttrykket ditt er så klart og rent, Anuruddha. Hva er det du praktiserer mest nå til dags?”

“Det jeg praktiserer mest nå til dags, er å la tanken stå fast på oppmerksomhetens fire hovedområder.

Hvilke fire?

Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Dette er min praksis nå til dags.

Den munken som er blitt en arahant og har renset sinnet for mentale forurensninger, som har gjort det som skal gjøres, lagt fra seg børa og nådd fram til det sanne mål, som har skåret over det som binder til ny tilblivelse og gjort seg fri gjennom rett viten, han lar tanken stå fast på oppmerksomhetens fire hovedområder og praktiserer dette iherdig.”

“Sannelig er vi heldige! Det er til stor nytte for oss at vi får høre en så sterk uttalelse fra Anuruddha selv!”

5.8.1.10 (52.10) Alvorlig sykdom

Bāḥagilānasutta

En gang mens Anuruddha holdt til i Andhalunden ved Sāvattḥī, ble han angrepet av en alvorlig sykdom som ga ham store smerter. Da kom flere munkar bort til ham og sa:

“Hva er det du praktiserer, Anuruddha, ettersom de sterke smertene som du føler i kroppen, ikke får noen makt over sinnet ditt?”

“I sinnet mitt har jeg etablert en fast oppmerksomhet på de fire hovedområdene, venner. Hvilke fire?”

Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Derfor får de sterke smertene i kroppen min ingen makt over sinnet.”

5.8.2 Andre kapittel

Dutiyavagga

5.8.2.1 (52.11) Kassapa

Kassapasahassasutta

En gang oppholdt munken Anuruddha seg i Anāthapiṇḍikas park Jetalunden i Sāvattḥī. Da kom det en gruppe munkar bort til ham, pratet høflig med ham og satte seg ned. Så sa de:

“Hva er det du har utviklet og praktisert, Anuruddha, som har gitt deg slike dype kunnskaper?”

“Det som jeg har utviklet og praktisert, mine venner, som har gitt meg slike dype kunnskaper, er oppmerksomhet på de fire hovedområdene. Hvilke fire? Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette er det som jeg har utviklet og praktisert, mine venner, som har gitt meg slike dype kunnskaper.

Siden jeg har utviklet og praktisert oppmerksomhet på disse fire hovedområdene, mine venner, forstår jeg den tusenfoldige verdenssystemene.”

5.8.2.2 (52.12) Paranormale ferdigheter

Iddhividhasutta

“Siden jeg har utviklet og praktisert oppmerksomhet på de fire hovedområdene, mine venner, mestrer jeg mange paranormale ferdigheter. Fra å være én gjør jeg meg til mange, og fra å være mange gjør jeg meg til én. ... og jeg har fysisk makt helt opp til Brahmas verden.”

5.8.2.3 (52.13) Guddommelig hørsel

Dibbasotasutta

“Siden jeg har utviklet og praktisert oppmerksomhet på de fire hovedområdene, har jeg oppnådd guddommelig hørsel. Med den rene, guddommelige og overmenneskelige hørsel kan jeg høre både guddommelige og menneskelige lyder, både nære og fjerne.”

5.8.2.4 (52.14) Psykologisk innsikt

Cetopariyasutta

“Siden jeg har utviklet og praktisert oppmerksomhet på de fire hovedområdene, har jeg oppnådd psykologisk innsikt. Ut fra meg selv forstår jeg andre menneskers sinn, og erkjenner et grådig sinn som grådig, og et sinn uten grådighet erkjenner jeg som uten grådighet. Et hatefullt sinn erkjenner jeg som et hatefullt sinn, og et sinn uten hat erkjenner jeg som et sinn uten hat. Et forblindet sinn erkjenner jeg som et forblindet sinn, og et ikke forblindet sinn erkjenner jeg som et ikke forblindet sinn. Et innskrenket sinn erkjenner jeg som innskrenket, og et atspredt sinn erkjenner jeg som atspredt. Et avansert sinn erkjenner jeg som avansert, og et tilbakestående sinn erkjenner jeg som tilbakestående. Et laverestående sinn erkjenner jeg som laverestående, og et uovertruffent sinn erkjenner jeg som uovertruffent. Et konsentrert sinn erkjenner jeg som konsentrert, og et ukonsentrert sinn erkjenner jeg som ukonsentrert. Et frigjort sinn erkjenner jeg som frigjort, og et ikke frigjort sinn erkjenner jeg som ikke frigjort.”

5.8.2.5 (52.15) Årsaker

Thānasutta

“Siden jeg har utviklet og praktisert oppmerksomhet på de fire hovedområdene, forstår jeg fullt ut årsaker som årsaker og ikke-årsaker som ikke-årsaker.”

5.8.2.6 (52.16) Om å forstå handlinger og resultater

Kammasamādānasutta

“Siden jeg har utviklet og praktisert oppmerksomhet på de fire hovedområdene, forstår jeg fullt ut hva som blir resultatet av handlinger begått i fortid, framtid og nåtid ut fra de årsakene og begrunnelsene som ligger bak.

5.8.2.7 (52.17) All slags praksis

Sabbatthagāminisutta

“Siden jeg har utviklet og praktisert oppmerksomhet på de fire hovedområdene, forstår jeg fullt ut all slags praksis.”

5.8.2.8 (52.18) Forskjellige former

Nānādhātusutta

“Siden jeg har utviklet og praktisert oppmerksomhet på de fire hovedområdene, forstår jeg verden fullt ut med alle dens former.”

5.8.2.9 (52.19) Forskjellige tilbøyeligheter

Nānādhimuttisutta

“Siden jeg har utviklet og praktisert oppmerksomhet på de fire hovedområdene, forstår jeg fullt ut de forskjellige tilbøyelighetene levende vesener har.”

5.8.2.10 (52.20) Forskjellige evner

Indriyaparopariyattasutta

“Siden jeg har utviklet og praktisert oppmerksomhet på de fire hovedområdene, forstår jeg fullt ut de forskjellige evnene forskjellige personer og levende vesener har.”

5.8.2.11 (52.21) Om meditasjon

Jhānādisutta

“Siden jeg har utviklet og praktisert oppmerksomhet på de fire hovedområdene, forstår jeg fullt ut hva som forurensar og renser den frigjøringen man oppnår gjennom meditasjon, og hvordan man reiser seg fra den.”

5.8.2.12 (52.22) Tidligere oppholdssteder

Pubbenivāsasutta

“Siden jeg har utviklet og praktisert oppmerksomhet på de fire hovedområdene, forstår jeg fullt ut mange tidligere oppholdssteder. Således husker jeg én fødsel, to fødsler ... osv... Slik husker jeg mange tidligere oppholdssteder, både detaljert og i store trekk.”

5.8.2.13 (52.23) Overmenneskelig syn

Dibbacakkhusutta

“Siden jeg har utviklet og praktisert oppmerksomhet på de fire hovedområdene, ser og forstår jeg fullt ut med rent, himmelsk og overmenneskelig syn hvordan alle vesener oppstår og går under. ... Slik ser jeg med rent, himmelsk og overmenneskelig syn hvordan alle vesener oppstår og går under. Jeg ser og forstår hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger.”

5.8.2.14 (52.24) Om å utslette negative tendenser

Āsavakkhayasutta

“Siden jeg har utviklet og praktisert oppmerksomhet på de fire hovedområdene, har jeg utryddet mine negative tendenser i sinnet og blitt fri fra dem, jeg har oppnådd frihet i sinnet gjennom visdom, og jeg innser og realiserer denne friheten her og nå og blir værende i den.”

5.9 Samtaler om meditasjonstilstander

Jhānasam̐yutta

5.9.1 Kapitlet om Ganges, med repriser

Gaṅgāpeyyālavagga

5.9.1.1–12 (53.1) Tolv suttaer om meditasjonstilstander

Jhānādisuttadvādasaka

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Det finnes fire meditasjonstilstander, munk. Hvilke fire? Det er når munken isolerer seg både fra sansenytelser og fra usunne idéer og går inn i første meditasjonstilstand, – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære, – og forblir i den. Så bringer han de innledende og fastholdende tanker til ro, og går inn i andre meditasjonstilstand, – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker, – og forblir i den. Deretter søker han ikke lenger glede, men hviler i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse føler han legemlig velvære, og går inn i tredje meditasjonstilstand, – den som de edle omtaler slik: ‘Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!’ – og forblir i den. Så forlater han velvære og lidelse; han legger tidligere gleder og sorger bak seg og går inn i fjerde meditasjonstilstand, – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag, – og forblir i den. Dette er de fire meditasjonstilstandene, munk.

(Videre som 45.62 – 35.115, bare med den forskjell at “de fire meditasjonstilstandene” står i stedet for “den edle åttedelte veien”).

5.9.5 Kapitlet om flom

Oghavagga

5.9.5.1–10 (53.2) Flom osv.

Oghādisuttadasaka

“Det finnes fem lenker av høyere slag, munk. Hvilke fem? Det er begjær etter former, begjær etter det formløse, selvbedrag, stress og uvitenhet – dette er de fem lenkene av høyere slag. For å kjenne, forstå, fjerne og slette disse fem lenkene av høyere slag, bør man utvikle de fire meditasjonstilstandene, munk.

Hvilke fire? Det er når munken isolerer seg både fra sansenytelser og fra usunne idéer og går inn i første meditasjonstilstand, – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære, – og forblir i den. Så bringer han de innledende og fastholdende tanker til ro, og går inn i andre meditasjonstilstand, – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker, – og forblir i den. Deretter søker han ikke lenger glede, men hviler i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse føler han legemlig velvære, og går inn i tredje meditasjonstilstand, – den som de edle omtaler slik: ‘Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!’ – og forblir i den. Så forlater han velvære og lidelse; han legger tidligere gleder og sorger bak seg og går inn i fjerde meditasjonstilstand, – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag, – og forblir i den. For å kjenne, forstå, fjerne og slette de fem lenkene av høyere slag, bør man utvikle disse fire meditasjonstilstandene, munk.

(Videre som i tidligere repriser, der “de fire meditasjonstilstandene” skal settes inn.)

5.10 Samtaler om oppmerksomhet på pusten

Ānāpānasamyutta

5.10.1 Kapitlet om én ferdighet

Ekadhammavagga

5.10.1.1 (54.1) Den ene ferdigheten

Ekadhammasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Det finnes én ferdighet som gir rike frukter og gode resultater hvis man utvikler og praktiserer den, munk. Hvilken ene ferdighet er dette? Det er oppmerksomhet på pusten. Og hvordan skal oppmerksomhet på pusten utvikles og praktiseres for å gi rike frukter og gode resultater?

Du går ut i skogen, under et tre eller i enerom og setter deg ned med korslagte bein. Du holder kroppen rak og fester oppmerksomheten framfor deg. Så retter du oppmerksomheten mot innånding og utånding.

Hvis du foretar en lang innånding, merker du deg: Jeg foretar en lang innånding. Hvis du foretar en lang utånding, merker du deg: Jeg foretar en lang utånding.

Hvis du foretar en kort innånding, merker du deg: Jeg foretar en kort innånding. Hvis du foretar en kort utånding, merker du deg: Jeg foretar en kort utånding.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg hele pusteprosessen.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg kroppens enkeltfaktorer falle til ro.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg glede.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg lykke.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg følelser og sinnsstemninger.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg følelser og sinnsstemninger falle til ro.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg sinnet.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet oppleve glede.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet bli konsentrert.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet bli fritt.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan alt er i forandring.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg at ingenting er bryet verdt å holde fast på.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan alt tar slutt.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan jeg kan slippe taket.

Slik skal oppmerksomhet på pusten utvikles og praktiseres for å gi rike frukter og gode resultater, munker.”

5.10.1.2 (54.2) Oppvåkningsfaktorene

Bojjhaṅgasutta

“Oppmerksomhet på pusten gir rike frukter og gode resultater hvis man utvikler og praktiserer den, munk. Og hvordan skal oppmerksomhet på pusten utvikles og praktiseres for å gi rike frukter og gode resultater?

Her utvikler munken oppmerksomhet på pusten sammen med oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet, basert på ensomhet og fri for lidenskaper, idet han tar sikte på avslutning og det å gi avkall. Han utvikler munken oppmerksomhet på pusten sammen med oppvåkningsfaktoren utforskning av fenomenene ... energi ... glede ... indre fred ... konsentrasjon ... sinnslikevekt, basert på ensomhet og fri for lidenskaper, idet han tar sikte på avslutning og det å gi avkall. Når oppmerksomhet på pusten utvikles og praktiseres på denne måten, gir den rike frukter og gode resultater, munk.”

5.10.1.3 (54.3) Den rene

Suddhikasutta

“Oppmerksomhet på pusten gir rike frukter og gode resultater hvis man utvikler og praktiserer den, munk. Og hvordan skal oppmerksomhet på pusten utvikles og praktiseres for å gi rike frukter og gode resultater?

Du går ut i skogen, under et tre eller i enerom og setter deg ned med korslagte bein. Du holder kroppen rak og fester oppmerksomheten framfor deg. Så retter du oppmerksomheten mot innånding og utånding. ...

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan jeg kan slippe taket.

Slik skal oppmerksomhet på pusten utvikles og praktiseres for å gi rike frukter og gode resultater, munk.”

5.10.1.4 (54.4) Den første teksten om frukter

Paṭhamaphalasutta

“Oppmerksomhet på pusten gir rike frukter og gode resultater hvis man utvikler og praktiserer den, munk. Og hvordan skal oppmerksomhet på pusten utvikles og praktiseres for å gi rike frukter og gode resultater?

Du går ut i skogen, under et tre eller i enerom og setter deg ned med korslagte bein. Du holder kroppen rak og fester oppmerksomheten framfor deg. Så retter du oppmerksomheten mot innånding og utånding. ...

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan jeg kan slippe taket.

Slik skal oppmerksomhet på pusten utvikles og praktiseres for å gi rike frukter og gode resultater, munk. Når man utvikler og praktiserer oppmerksomhet på pusten på denne måten, kan man forvente én av disse to fruktene: enten befriende innsikt her og nå, eller hvis han fremdeles klamrer seg til noe kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake.”

5.10.1.4 (54.4) Den andre teksten om frukter

Dutiyaphalasutta

“Oppmerksomhet på pusten gir rike frukter og gode resultater hvis man utvikler og praktiserer den, munk. Og hvordan skal oppmerksomhet på pusten utvikles og praktiseres for å gi rike frukter og gode resultater?

Du går ut i skogen, under et tre eller i enerom og setter deg ned med korslagte bein. Du holder kroppen rak og fester oppmerksomheten framfor deg. Så retter du oppmerksomheten mot innånding og utånding. ...

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan jeg kan slippe taket.

Når munken utvikler og praktiserer oppmerksomhet på pusten på denne måten, kan han forvente én av disse sju fruktene, ett av sju gode resultater. Hvilke sju?

Her og nå, i dette livet, forbereder han seg på å oppnå innsikt. Hvis han ikke oppnår innsikt her og nå, vil han oppnå det i dødsøyeblikket. Hvis han ikke oppnår innsikt her og nå, og heller ikke i dødsøyeblikket, frir han seg fra de fem hindringene som binder til et lavere liv og oppnår parinibbana på veien videre. Hvis han ikke oppnår innsikt her og nå, og heller ikke i dødsøyeblikket, og hvis han frir han seg fra de fem hindringene som binder til et lavere liv ikke oppnår parinibbana på veien videre, vil han fri seg fra de fem hindringene som binder til et lavere liv og oppnå parinibbana etter et visst antall gjenfødelser. Hvis han heller ikke oppnår dette, vil han fri seg fra de fem hindringene som binder til et lavere liv og oppnå parinibbana uten å måtte slite noe særlig for det. Hvis han heller ikke oppnår dette, vil han fri seg fra de fem hindringene som binder til et lavere liv og oppnå parinibbana etter å ha arbeidet hardt for det. Hvis han heller ikke oppnår dette, vil han fri seg fra de fem hindringene som binder til et lavere liv, bevege seg oppover i strømmen og nå fram til det høyeste.

Når han utvikler og praktiserer oppmerksomhet på pusten på denne måten, kan han forvente én av disse sju fruktene, ett av disse sju gode resultatene.”

5.10.1.6 (54.6) Ariṭṭha

Ariṭṭhasutta

En gang da Mesteren var i Sāvattṭhi, spurte han munkene:

“Praktiserer dere oppmerksomhet på pusten, munker?”

“Jeg praktiserer oppmerksomhet på pusten, Mester,” svarte munken Ariṭṭha.

“Og hvordan praktiserer du oppmerksomhet på pusten, Ariṭṭha?”

“Jeg legger bort lengsel etter fortidens sansenytelser, jeg slipper taket i lengsel etter framtidige sansenytelser og jeg driver bort all motvilje mot indre eller ytre foreteelser, Mester. Så retter jeg oppmerksomheten mot innpust og utpust. Slik praktiserer jeg oppmerksomhet på pusten, Mester.”

“Ja, dette er oppmerksomhet på pusten, Ariṭṭha. Jeg sier ikke at det ikke er det. Men hør nå etter og følg godt med, så skal jeg gi en mer detaljert og fullstendig forklaring på hvordan man praktiserer oppmerksomhet på pusten.”

“Ja vel, Mester,” svarte Ariṭṭha.

Mesteren sa:

“Og hvordan er den mer detaljerte og fullstendige forklaringen på hvordan man praktiserer oppmerksomhet på pusten?”

Du går ut i skogen, under et tre eller i enerom og setter deg ned med korslagte bein. Du holder kroppen rak og fester oppmerksomheten framfor deg. Så retter du oppmerksomheten mot innånding og utånding.

Hvis du foretar en lang innånding, merker du deg: Jeg foretar en lang innånding. Hvis du foretar en lang utånding, merker du deg: Jeg foretar en lang utånding.

Hvis du foretar en kort innånding, merker du deg: Jeg foretar en kort innånding. Hvis du foretar en kort utånding, merker du deg: Jeg foretar en kort utånding.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg hele pusteprosessen.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg kroppens enkeltfaktorer falle til ro.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg glede.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg lykke.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg følelser og sinnsstemninger.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg følelser og sinnsstemninger falle til ro.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg sinnet.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet oppleve glede.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet bli konsentrert.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet bli fritt.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan alt er i forandring.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg at ingenting er bryet verdt å holde fast på.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan alt tar slutt.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan jeg kan slippe taket.

Slik er mer detaljert og fullstendig forklaring på hvordan man praktiserer oppmerksomhet på pusten, Aritṭha.”

5.10.1.7 (54.7) Kappina

Mahākappinasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, satt munken Kappina den store i nærheten av ham med korslagte bein. Han holdt kroppen rak og hadde oppmerksomheten festet framfor seg. Da Mesteren så dette, talte han til munkene og sa:

“Ser dere denne munken vakle eller skjelve, munker?”

“Så vidt vi kan se, har vi aldri sett denne munken vakle eller skjelve, Mester, uansett om han sitter midt i munkeflokken eller helt alene.”

“En munk som kan sitte midt i munkeflokken eller helt alene uten at verken kroppen eller sinnet hans vakler eller skjelver, er en som oppnår og utvikler konsentrasjon lett, uten slit og uten problemer. Og hva slags konsentrasjon er det man kan oppnå og utvikle lett, uten slit og uten problemer, slik at verken kroppen eller sinnet vakler?”

Den som utvikler og praktiserer konsentrasjon om oppmerksomhet på pusten, verken vakler eller skjelver i kropp eller sinn, munker. Og hvordan utvikler og praktiserer du konsentrasjon om oppmerksomhet på pusten, slik at du ikke vakler eller skjelver verken i kropp eller sinn?

Du går ut i skogen, under et tre eller i enerom og setter deg ned med korslagte bein. Du holder kroppen rak og fester oppmerksomheten framfor deg. Så retter du oppmerksomheten mot innånding og utånding.

Hvis du foretar en lang innånding, merker du deg: Jeg foretar en lang innånding. Hvis du foretar en lang utånding, merker du deg: Jeg foretar en lang utånding.

Hvis du foretar en kort innånding, merker du deg: Jeg foretar en kort innånding. Hvis du foretar en kort utånding, merker du deg: Jeg foretar en kort utånding.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg hele pusteprosessen.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg kroppens enkeltfaktorer falle til ro.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg glede.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg lykke.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg følelser og sinnsstemninger.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg følelser og sinnsstemninger falle til ro.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg sinnet.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet oppleve glede.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet bli konsentrert.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet bli fritt.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan alt er i forandring.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg at ingenting er bryet verdt å holde fast på.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan alt tar slutt.

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan jeg kan slippe taket.

Slik utvikler og praktiserer du konsentrasjon om oppmerksomhet på pusten, slik at du ikke vakler eller skjelver verken i kropp eller sinn.”

5.10.1.8 (54.8) Lignelsen om lampa

Padīpopamasutta

“Når konsentrasjon om oppmerksomhet på pusten blir utviklet og praktisert, gir den rike frukter og store fordeler, munk. Og hvordan skal konsentrasjon om oppmerksomhet på pusten bli utviklet og praktisert slik at den gir den rike frukter og store fordeler?

Du går ut i skogen, under et tre eller i enerom og setter deg ned med korslagte bein. Du holder kroppen rak og fester oppmerksomheten framfor deg. Så retter du oppmerksomheten mot innånding og utånding.

Hvis du foretar en lang innånding, ...

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan jeg kan slippe taket.

Slik skal konsentrasjon om oppmerksomhet på pusten bli utviklet og praktisert slik at den gir den rike frukter og store fordeler, munk.

Før jeg nådde oppvåkningen, munk, da jeg ennå ikke var oppvåknet, men strevet etter å nå oppvåkning, praktiserte jeg nettopp denne måten å trene på. Mens jeg gjorde det, ble verken kroppen eller øyet trett, og sinnet mitt ble fritt fra negative tendenser.

Så hvis dere har denne målsettingen, munk: Måtte verken kroppen eller øyet bli trett, og måtte sinnet mitt bli fritt fra negative tendenser – da bør dere praktisere oppmerksomhet på pusten med flid.

Og hvis dere har denne målsettingen, munk: Måtte jeg slippe taket i alle verdslige minner og planer – da bør dere praktisere oppmerksomhet på pusten med flid.

Og hvis dere har denne målsettingen, munk: Måtte jeg oppleve som motbydelig det som ikke er motbydelig – da bør dere praktisere oppmerksomhet på pusten med flid.

Og hvis dere har denne målsettingen, munk: Måtte jeg oppleve som ikke motbydelig det som er motbydelig – da bør dere praktisere oppmerksomhet på pusten med flid.

Og hvis dere har denne målsettingen, munk: Måtte jeg oppleve som motbydelig både det som er motbydelig og det som ikke er motbydelig – da bør dere praktisere oppmerksomhet på pusten med flid.

Og hvis dere har denne målsettingen, munk: Måtte jeg heve meg over både motbydelig og ikke motbydelig, se tingene som de er og leve med oppmerksomhet og klar forståelse – da bør dere praktisere oppmerksomhet på pusten med flid.

Og hvis dere har denne målsettingen, munk: Måtte jeg isolere meg både fra sansenytelser og fra usunne idéer og gå inn i første meditasjonstilstand, – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære, – og forbli i den – da bør dere praktisere oppmerksomhet på pusten med flid.

Og hvis dere har denne målsettingen, munk: Måtte jeg bringe de innledende og fastholdende tanker til ro, og gå inn i andre meditasjonstilstand, – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker, – og forbli i den – da bør dere praktisere oppmerksomhet på pusten med flid.

Og hvis dere har denne målsettingen, munk: Måtte jeg ikke lenger søke glede, men hvile i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse skal jeg føle legemlig velvære, og gå inn i tredje meditasjonstilstand, – den som de edle omtaler slik: ‘Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!’ – og forbli i den – da bør dere praktisere oppmerksomhet på pusten med flid.

Og hvis dere har denne målsettingen, munk: Måtte jeg forlater velvære og lidelse, legge tidligere gleder og sorger bak meg og gå inn i fjerde meditasjonstilstand, – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag, – og forbli i den – da bør dere praktisere oppmerksomhet på pusten med flid.

Og hvis dere har denne målsettingen, munk: Måtte jeg heve meg over enhver formbevissthet, slik at jeg ikke føler noen fysisk motstand og ikke reagerer på sanseinntrykk, men ser rommet som uendelig, og med dette går jeg inn på rommets uendelighet og blir der – da bør dere praktisere oppmerksomhet på pusten med flid.

Og hvis dere har denne målsettingen, munk: Måtte jeg heve meg over rommets uendelighet, se bevisstheten som uendelig, og med dette gå inn på bevissthetens uendelighet og bli der – da bør dere praktisere oppmerksomhet på pusten med flid.

Og hvis dere har denne målsettingen, munk: Måtte jeg heve meg over bevissthetens uendelighet, se at det ikke er noe som eksisterer, og med dette gå inn på intethet og blir der – da bør dere praktisere oppmerksomhet på pusten med flid.

Og hvis dere har denne målsettingen, munk: Måtte jeg heve meg over intethet og gå inn på den tilstand som verken er bevisst eller ubevisst – da bør dere praktisere oppmerksomhet på pusten med flid.

Og hvis dere har denne målsettingen, munk: Måtte jeg heve meg over den tilstand som verken er bevisst eller ubevisst, og bringe alle sanseinntrykk og begreper til opphør – da bør dere praktisere oppmerksomhet på pusten med flid.

Hvis dere opplever en god følelse mens dere utvikler og praktiserer oppmerksomhet på pusten på denne måten, vet dere at den er forgjengelig og mangler bindingskraft, munk, slik at dere ikke klamrer dere til den. Det samme vet dere hvis dere opplever en vond følelse eller en følelse som verken er vond eller god.

Hvis dere opplever en god følelse, så opplever dere den som noe dere ikke er bundet til. Det samme gjelder hvis dere opplever en vond følelse eller en følelse som verken er vond eller god.

Hvis dere føler at kroppen nærmer seg slutten, vet dere at dere føler dette. Hvis dere føler at livet nærmer seg slutten, vet dere at dere føler dette. Og dere vet at når kroppen kommer til slutten og livet tar en ende, vil alle følelser miste sin tiltrekningskraft og kjølnes.

Det er som når ei oljelampe brenner, munk. Den er avhengig av olje og veke. Blir oljen eller veka brukt opp, får ikke flammen næring og slokner. På samme måte er det med en munk. Når han føler at kroppen nærmer seg slutten, vet han at han føler dette. Hvis han føler at livet nærmer seg slutten, vet han at han føler dette. Og han vet at når kroppen kommer til slutten og livet tar en ende, vil alle følelser miste sin tiltrekningskraft og kjølnes.”

5.10.1.9 (54.9) Vesālī

Vesālīsutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i Vesālī, bodde han i huset med de spisse gavlene i Storskogen. Han snakket mye med munkene om det urene, roste det urene og roste meditasjon på det urene.

Så sa Mesteren:

“Nå vil jeg være alene en halv måned, munker. Ingen andre enn den som kommer med mat, skal komme bort til meg.”

“Ja vel, Mester,” svarte munkene og gjorde som Mesteren hadde sagt. Han fikk være alene, og det var bare han som kom med mat, som gikk bort til ham.

Disse munkene sa til hverandre at Mesteren hadde snakket mye om det urene, rost det urene og rost meditasjon på det urene. Derfor praktiserte de mange slags meditasjon på det urene. De bekymret seg over kroppen sin og følte skam og avsky over kroppen. Flere av dem tok livet av seg med kniv. En dag var det ti munker som tok livet sitt, en annen dag var det tjue, og en annen dag var det tretti som brukte kniven på seg selv.

Da den halve måneden var omme, reiste Mesteren seg fra sin ensomme meditasjon og henvendte seg til Ānanda:

“Jeg synes det er færre munker her, Ānanda?”

“Det er fordi du har snakket mye om det urene, Mester. Du har rost det urene og rost meditasjon på det urene. Derfor praktiserte de mange slags meditasjon på det urene. De bekymret seg over kroppen sin og følte skam og avsky over kroppen. Flere av dem tok livet av seg med kniv. En dag var det ti munker som tok livet sitt, en annen dag var det tjue, og en annen dag var det tretti som brukte kniven på seg selv.”

“Be alle de munkene som lever i strøket her, om å komme sammen i forsamlingsalen, Ānanda.”

“Ja vel, Mester, svarte Ānanda og gjorde som han ble bedt om. Deretter gikk han til Mesteren og sa:

“Nå er munkene samlet, Mester. Nå kan du gjøre som du synes passer best.”

Mesteren gikk til forsamlingssalen og satte seg ned på den sitteplassen som sto klar for ham. Så sa han:

“Når konsentrasjonen om oppmerksomhet på pusten blir utviklet og praktisert, gir den fred og er vakker, perfekt i seg selv og fører til et godt liv. Den fører til at skadelige og usunne sinnstilstander forsvinner på flekken og faller til ro.

Det er som når støv og skitt fyker til værs i den siste sommermåned, munker. Så kommer en stor regnsky før den egentlige regntida setter inn, og støvet og skitten legger seg på flekken og faller til ro.

På samme måte er det når konsentrasjonen om oppmerksomhet på pusten blir utviklet og praktisert, da gir den fred og er vakker, perfekt i seg selv og fører til et godt liv. Den fører til at skadelige og usunne sinnstilstander forsvinner på flekken og faller til ro. Og hvordan skal konsentrasjonen om oppmerksomhet på pusten bli utviklet og praktisert, slik at den gir fred og er vakker, perfekt i seg selv og fører til et godt liv, slik at den fører til at skadelige og usunne sinnstilstander forsvinner på flekken og faller til ro, munker?

Du går ut i skogen, under et tre eller i enerom og setter deg ned med korslagte bein. Du holder kroppen rak og fester oppmerksomheten framfor deg. Så retter du oppmerksomheten mot innånding og utånding. ...

Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan jeg kan slippe taket.

Når konsentrasjonen om oppmerksomhet på pusten blir utviklet og praktisert på denne måten, gir den fred og er vakker, perfekt i seg selv og fører til et godt liv. Den fører til at skadelige og usunne sinnstilstander forsvinner på flekken og faller til ro.”

5.10.1.10 (54.10) Kimila

Kimilasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang var Mesteren i bambusskogen i landsbyen Kimila. Der vendte han seg til munken Kimila og sa:

“Hvordan skal konsentrasjon på oppmerksomhet på pusten utvikles og praktiseres slik at den gir rike frukter og store fordeler, Kimila?”

Kimila svarte ikke. Mesteren stilte ham samme spørsmål igjen, men Kimila forble taus. Det samme skjedde da spørsmålet ble stilt for tredje gang.

Da sa Ānanda:

“Nå er det en bra anledning, Mester – nå er det en bra anledning, du lykkelige, til å forklare hva konsentrasjon på oppmerksomhet på pusten går ut på! Munkene vil huske det de hører Mesteren forklare!”

“Så hør godt etter, Ānanda, og følg godt med, så skal jeg forklare det.”

“Ja vel, Mester,” sa Ānanda.

Mesteren sa:

“Hvordan skal konsentrasjonen om oppmerksomhet på pusten bli utviklet og praktisert, slik at den rike frukter og store fordeler, Ānanda?”

Munken går ut i skogen, under et tre eller i enerom og setter seg ned med korslagte bein. Han holder kroppen rak og fester oppmerksomheten framfor seg. Så retter han oppmerksomheten mot innånding og utånding. ...

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan jeg kan slippe taket. Slik skal konsentrasjonen om oppmerksomhet på pusten bli utviklet og praktisert, slik at den rike frukter og store fordeler.

Hvis han foretar en lang innånding, merker han seg: Jeg foretar en lang innånding.
Hvis han foretar en lang utånding, merker han seg: Jeg foretar en lang utånding.

Hvis han foretar en kort innånding, merker han seg: Jeg foretar en kort innånding.
Hvis han foretar en kort utånding, merker han seg: Jeg foretar en kort utånding.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg hele pusteprosessen.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg kroppens enkeltfaktorer falle til ro.

Når han gjør dette, betrakter han kroppen som kropp idet han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og han er energisk og gjør dette med oppmerksomhet og klar forståelse. Og hvorfor? Jeg sier at pusteprosessen er en slags kropp, Ānanda. Derfor betrakter munken kroppen som kropp idet han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og han er energisk og gjør dette med oppmerksomhet og klar forståelse.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg glede.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg lykke.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg følelser og sinnsstemninger.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg følelser og sinnsstemninger falle til ro.

Når han gjør dette, betrakter han følelsene som følelser idet han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og han er energisk og gjør dette med oppmerksomhet og klar forståelse. Og hvorfor? Jeg sier at pusteprosessen er følelser, Ānanda. Derfor betrakter munken følelsene som følelser idet han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og han er energisk og gjør dette med oppmerksomhet og klar forståelse.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg sinnet.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet oppleve glede.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet bli konsentrert.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet bli fritt.

Når han gjør dette, betrakter han tankene som tanker idet han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og han er energisk og gjør dette med oppmerksomhet og klar forståelse. Og hvorfor? Jeg sier ikke at konsentrasjon på oppmerksomhet på pusten er fri fra oppmerksomhet og klar forståelse, Ānanda. Derfor betrakter munken tankene som tanker idet han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og han er energisk og gjør dette med oppmerksomhet og klar forståelse.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan alt er i forandring.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg at ingenting er bryet verdt å holde fast på.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan alt tar slutt.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan jeg kan slippe taket.

Når han gjør dette, betrakter han fenomenene som fenomener idet han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og han er energisk og gjør dette med oppmerksomhet og klar forståelse. Når han gir slipp på grådighet og motvilje, betrakter han tingene med visdom og toleranse. Derfor betrakter munken fenomenene som fenomener idet han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og han er energisk og gjør dette med oppmerksomhet og klar forståelse, Ānanda.

Det er som om det skulle ligge en stor støvhaug i et veikryss, Ānanda. Så kommer ei kjerre eller ei vogn fra øst, og støvhaugen blir redusert. Deretter kommer ei kjerre eller ei vogn fra vest, så ei kjerre eller ei vogn fra nord og deretter ei kjerre eller ei vogn fra sør. Hver gang blir støvhaugen redusert. Slik er det også hvis en munk betrakter kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener. Hver gang blir de usunne sinnstilstandene redusert, Ānanda.”

5.10.2 Andre kapittel

Dutiyavagga

5.10.2.1 Icchānaṅgala

Icchānaṅgalasutta

En gang da Mesteren var i Icchānaṅgala, holdt han til i skogslunden der. Der talte han til munkene og sa:

“Nå vil jeg være alene i tre måneder, munk. Ingen andre enn den som kommer med mat, skal komme bort til meg.”

“Ja vel, Mester,” svarte munkene og gjorde som Mesteren hadde sagt. Han fikk være alene, og det var bare han som kom med mat, som gikk bort til ham.

Etter tre måneder reiste Mesteren seg fra sin ensomme meditasjon og talte til munkene:

“Hvis omvandrende filosofer som følger andre lærere, skulle spørre dere hvordan jeg pleier å tilbringe regntiden, kan dere svare at Mesteren pleier å tilbringe regntiden i konsentrasjon om oppmerksomhet på pusten, munk. Jo, jeg retter oppmerksomheten mot innånding og utånding. Når jeg foretar en lang innånding, merker jeg meg: Jeg foretar en lang innånding. Når jeg foretar en lang utånding, merker jeg meg: Jeg foretar en lang utånding. Når jeg foretar en kort innånding, merker jeg meg: Jeg foretar en kort innånding. Når jeg foretar en kort utånding, merker jeg meg: Jeg foretar en kort utånding. Jeg trener meg slik: Mens jeg puster ut og inn observerer jeg hele kroppen ... og slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan jeg kan slippe taket.

Den som vil beskrive dette, kan med rette kalle det “edel praksis”, “opphøyet praksis” eller “slik den som har kommet fram til sannheten, praktiserer”, munk. Konsentrasjon om oppmerksomhet på pusten kan med rette betegnes med slike uttrykk. Munk under opplæring som ennå ikke har nådd målet, men som ønsker å oppnå den ypperste frihet fra alle bindinger, vil utslette alle negative tendenser i sinnet hvis de flittig øver og praktiserer konsentrasjon på oppmerksomhet på pusten. Munk som er blitt en arahant og har rensket sinnet for mentale forurensninger, som har gjort det som skal gjøres, lagt fra seg børa og nådd fram til det sanne mål, som har skåret over det som binder til ny tilblivelse og gjort seg fri gjennom rett viten,

har utviklet og praktisert konsentrasjon om oppmerksomhet på pusten slik at de lever lykkelig her og nå, med oppmerksomhet og klar forståelse. Den som vil beskrive dette, kan med rette kalle det “edel praksis”, “opphøyet praksis” eller “slik den som har kommet fram til sannheten, praktiserer”, munker. Konsentrasjon om oppmerksomhet på pusten kan med rette betegnes med slike uttrykk.”

5.10.2.2 (54.12) Et spørsmål

Kaṅkheyyasutta

En gang da munken Lomasakambhiya oppholdt seg hos sakyane, bodde han i Fikenlunden i Kapilavatthu. Da kom sakyen Mahānāma bort til ham, hilste høflig på ham og satte seg ned. Deretter sa han:

“Hvordan er det, min herre – lever har en som er under opplæring, på samme måte som en som er kommet fram til sannheten? Eller lever de på hver sin måte?”

“En som er under opplæring, lever ikke på samme måte som en som er kommet fram til sannheten, min venn Mahānāma. De lever på hver sin måte. Munker under opplæring som ennå ikke har nådd målet, men som ønsker å oppnå den ypperste frihet fra alle bindinger, har kvittet seg med fem hindringer. Hvilke fem? De har kvittet seg med den hindringen som utgjøres av sanselig begjær, de har kvittet seg med de hindringene som utgjøres av motvilje, sløvhets og treghet, stress og bekymringer, og de har kvittet seg med den hindringen som utgjøres av uvisshet. Munker under opplæring som ennå ikke har nådd målet, men som ønsker å oppnå den ypperste frihet fra alle bindinger, har kvittet seg med disse fem hindringene.

Munker som er blitt en arahant og har rensset sinnet for mentale forurensninger, som har gjort det som skal gjøres, lagt fra seg børa og nådd fram til det sanne mål, som har skåret over det som binder til ny tilblivelse og gjort seg fri gjennom rett viten, har skåret over de fem hindringene ved roten som et palmetre, slik at de ikke kan vokse fram igjen. Hvilke fem? De har skåret over den hindringen som utgjøres av sanselig begjær, ved roten som et palmetre, slik at den ikke kan vokse fram igjen. De har skåret over de hindringene som utgjøres av motvilje, sløvhets og treghet, stress og bekymringer, ved roten som et palmetre, slik at de ikke kan vokse fram igjen. Og de har skåret over den hindringen som utgjøres av uvisshet, ved roten som et palmetre, slik at den ikke kan vokse fram igjen. Munker som er blitt en arahant og har rensset sinnet for mentale forurensninger, som har gjort det som skal gjøres, lagt fra seg børa og nådd fram til det sanne mål, som har skåret over det som binder til ny tilblivelse og gjort seg fri gjennom rett viten, har skåret over disse fem hindringene ved roten som et palmetre, slik at de ikke kan vokse fram igjen. På den måten kan du vite at en som er under

opplæring, ikke lever på samme måte som en som er kommet fram til sannheten, min venn Mahānāma. De lever på hver sin måte.

En gang da Mesteren var i Icchānaṅgala, holdt han til i skogslunden der. Der talte han til munkene og sa:

‘Nå vil jeg være alene i tre måneder, munk. Ingen andre enn den som kommer med mat, skal komme bort til meg.

‘Ja vel, Mester,’ svarte munkene og gjorde som Mesteren hadde sagt. Han fikk være alene, og det var bare han som kom med mat, som gikk bort til ham.

Etter tre måneder reiste Mesteren seg fra sin ensomme meditasjon og talte til munkene:

‘Hvis omvandrende filosofer som følger andre lærere, skulle spørre dere hvordan jeg pleier å tilbringe regntiden ... (videre som i foregående sutta).

På den måten kan du vite at en som er under opplæring, ikke lever på samme måte som en som er kommet fram til sannheten, min venn Mahānāma. De lever på hver sin måte.’”

5.10.2.3 (54.13) Den første samtalen med Ānanda

Paṭhamaānandasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, kom Ānanda bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Finnes det én form for praksis som foredler fire tilstander hvis den blir utviklet og praktisert, Mester? Finnes det fire former for praksis som foredler sju tilstander hvis de blir utviklet og praktisert? Finnes det sju former for praksis som foredler to tilstander hvis de blir utviklet og praktisert?”

“Ja, det finnes én form for praksis som foredler fire tilstander hvis den blir utviklet og praktisert, Ānanda. Det finnes fire former for praksis som foredler sju tilstander hvis de blir utviklet og praktisert. Det finnes sju former for praksis som foredler to tilstander hvis de blir utviklet og praktisert.”

“Men hvilken er den ene formen for praksis som foredler fire tilstander hvis den blir utviklet og praktisert, Mester? Hvilke er de fire formene for praksis som foredler sju tilstander hvis de blir utviklet og praktisert? Og hvilke er de sju formene for praksis som foredler to tilstander hvis de blir utviklet og praktisert?”

“Hvis konsentrasjon om oppmerksomhet på pusten blir utviklet og praktisert, foredler den de fire hovedområdene for oppmerksomhet, Ānanda. Hvis de fire hovedområdene for oppmerksomhet blir utviklet og praktisert, foredler de de sju oppvåkningsfaktorene. Og hvis de sju oppvåkningsfaktorene blir utviklet og praktisert, foredler de innsikt og frigjøring.

Og hvordan utvikler man konsentrasjon om oppmerksomhet på pusten, Ānanda, og hvordan praktiserer man den slik at de fire hovedområdene for oppmerksomhet blir foredlet?

Munken går ut i skogen, under et tre eller i enerom og setter seg ned med korslagte bein. Han holder kroppen rak og fester oppmerksomheten framfor seg. Så retter han oppmerksomheten mot innånding og utånding. ...

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan jeg kan slippe taket. Slik skal konsentrasjonen om oppmerksomhet på pusten bli utviklet og praktisert, slik at den gir rike frukter og store fordeler.

Hvis han foretar en lang innånding, merker han seg: Jeg foretar en lang innånding. Hvis han foretar en lang utånding, merker han seg: Jeg foretar en lang utånding.

Hvis han foretar en kort innånding, merker han seg: Jeg foretar en kort innånding.

Hvis han foretar en kort utånding, merker han seg: Jeg foretar en kort utånding.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg hele pusteprosessen.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg kroppens enkeltfaktorer falle til ro.

Når han gjør dette, betrakter han kroppen som kropp idet han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og han er energisk og gjør dette med oppmerksomhet og klar forståelse. Og hvorfor? Jeg sier at pusteprosessen er en slags kropp, Ānanda. Derfor betrakter munken kroppen som kropp idet han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og han er energisk og gjør dette med oppmerksomhet og klar forståelse.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg glede.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg lykke.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg følelser og sinnsstemninger.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg følelser og sinnsstemninger falle til ro.

Når han gjør dette, betrakter han følelsene som følelser idet han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og han er energisk og gjør dette med oppmerksomhet og klar forståelse. Og hvorfor? Jeg sier at pusteprosessen er følelser, Ānanda. Derfor betrakter munken følelsene som følelser idet han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og han er energisk og gjør dette med oppmerksomhet og klar forståelse.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg sinnet.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet oppleve glede.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet bli konsentrert.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet bli fritt.

Når han gjør dette, betrakter han tankene som tanker idet han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og han er energisk og gjør dette med oppmerksomhet og klar forståelse. Og hvorfor? Jeg sier ikke at konsentrasjon på oppmerksomhet på pusten er fri fra oppmerksomhet og klar forståelse, Ānanda. Derfor betrakter munken tankene som tanker idet han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og han er energisk og gjør dette med oppmerksomhet og klar forståelse.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan alt er i forandring.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg at ingenting er bryet verdt å holde fast på.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan alt tar slutt.

Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan jeg kan slippe taket.

Når han gjør dette, betrakter han fenomenene som fenomener idet han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og han er energisk og gjør dette med oppmerksomhet og klar forståelse. Når han gir slipp på grådighet og motvilje, betrakter han tingene med visdom og toleranse. Derfor betrakter munken fenomenene som fenomener idet han gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og han er energisk og gjør dette med oppmerksomhet og klar forståelse, Ānanda.

Hvis konsentrasjon om oppmerksomhet på pusten blir utviklet og praktisert på denne måten, foredler den de fire hovedområdene for oppmerksomhet, Ānanda.

Og hvordan utvikler man de fire hovedområdene for oppmerksomhet, Ānanda, og hvordan praktiserer man dem for at de skal foredle de sju oppvåkningsfaktorene?

I det øyeblikket munken betrakter kroppen som kropp, da er oppmerksomheten hans etablert og den er ikke henfalt til sløvhet, så i det øyeblikket er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet befestet i ham, i det øyeblikket utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet og i det øyeblikket blir oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet foredlet.

Når han på denne måten praktiserer oppmerksomhet, undersøker og utforsker han denne tilstanden med visdom. I det øyeblikket munken på denne måten praktiserer oppmerksomhet, undersøker og utforsker denne tilstanden med visdom, er oppvåkningsfaktoren utforskning av fenomenene befestet i ham, i det øyeblikket utvikler munken oppvåkningsfaktoren utforskning av fenomenene og i det øyeblikket blir oppvåkningsfaktoren utforskning av fenomenene foredlet.

Når han på denne måte utforsker fenomenene og undersøker dem grundig med visdom, blir energi og innsatsvilje befestet i ham. I det øyeblikk munken utforsker fenomenene og undersøker dem grundig med visdom, er oppvåkningsfaktoren energi befestet i ham, i det øyeblikket utvikler munken oppvåkningsfaktoren energi og i det øyeblikket blir oppvåkningsfaktoren energi foredlet.

Når energien er befestet, oppstår en glede som ikke har noe med kroppen å gjøre. I det øyeblikket det oppstår en glede som ikke har noe med kroppen å gjøre, i munken, er

oppvåkningsfaktoren glede befestet i ham, i det øyeblikket utvikler munken oppvåkningsfaktoren glede og i det øyeblikket blir oppvåkningsfaktoren glede foredlet.

Når sinnet opplever glede, faller både kroppen og sinnet til ro. I det øyeblikket både kroppen og sinnet faller til ro, er oppvåkningsfaktoren indre fred befestet i munken, i det øyeblikket utvikler han oppvåkningsfaktoren indre fred og i det øyeblikket blir oppvåkningsfaktoren indre fred foredlet.

Når munken finner indre fred i kroppen, blir sinnet lykkelig og konsentrert. I det øyeblikket han finner indre fred i kroppen og sinnet blir lykkelig og konsentrert, er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet befestet i ham, i det øyeblikket utvikler han oppvåkningsfaktoren konsentrasjon og i det øyeblikket blir oppvåkningsfaktoren konsentrasjon foredlet.

Når sinnet slik er konsentrert, betrakter han tingene som de er. I det øyeblikk munken betrakter tingene som de er med et konsentrert sinn, er oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt befestet i ham, i det øyeblikket utvikler han oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt og i det øyeblikket blir oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt foredlet.

I det øyeblikket munken betrakter følelsene som følelser ... tankene som tanker ... fenomenene som fenomener, da er oppmerksomheten hans etablert og den er ikke henfalt til sløvhets, så i det øyeblikket er oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet befestet i ham, i det øyeblikket utvikler munken oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet og i det øyeblikket blir oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet foredlet. (Videre gjennom alle oppvåkningsfaktorene på samme måte som under betraktningen av kroppen som kropp.)

Når sinnet slik er konsentrert, betrakter han tingene som de er. I det øyeblikk munken betrakter tingene som de er med et konsentrert sinn, er oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt befestet i ham, i det øyeblikket utvikler han oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt og i det øyeblikket blir oppvåkningsfaktoren sinnslikevekt foredlet. Når de fire hovedpunktene for oppmerksomheten blir utviklet og praktisert på denne måten, blir de sju oppvåkningsfaktorene foredlet, Ānanda.

Og hvordan utvikler og praktiserer man de sju oppvåkningsfaktorene slik at de foredler innsikt og frigjøring, Ānanda? Det er når munken utvikler oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet og de andre oppvåkningsfaktorene med preferanse for ensomhet, avkall og avslutning, med nøysomhet som ideal. På den måten utvikler og praktiserer man de sju oppvåkningsfaktorene slik at de foredler innsikt og frigjøring, Ānanda.”

5.10.2.4 (54.14) Den andre samtalen med Ānanda

Dutiyaānandasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, kom Ānanda bort til ham, hilste høflig og satte seg ned.

Mesteren sa:

“Finnes det én form for praksis som foredler fire tilstander hvis den blir utviklet og praktisert, Ānanda? Finnes det fire former for praksis som foredler sju tilstander hvis de blir utviklet og praktisert? Finnes det sju former for praksis som foredler to tilstander hvis de blir utviklet og praktisert?”

“For oss har tingene sitt grunnlag i deg, Mester. Du er vår veileder og vår tilflukt. Det ville være fint om du kunne forklare dette for oss, så skal vi huske hva du sier!”

“Det finnes én form for praksis som foredler fire tilstander hvis den blir utviklet og praktisert, Ānanda. Det finnes fire former for praksis som foredler sju tilstander hvis de blir utviklet og praktisert. Det finnes sju former for praksis som foredler to tilstander hvis de blir utviklet og praktisert.”

(Videre som i foregående sutta.)

5.10.2.5 (54.15) Den første samtalen med munkene

Paṭhamabhikkhusutta

En gruppe munkar gikk bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg. Så sa de:

“Finnes det én form for praksis som foredler fire tilstander hvis den blir utviklet og praktisert, Mester? Finnes det fire former for praksis som foredler sju tilstander hvis de blir utviklet og praktisert? Finnes det sju former for praksis som foredler to tilstander hvis de blir utviklet og praktisert?”

(Videre som i suttaen før den foregående.)

5.10.2.6 (54.16) Den andre samtalen med munkene

Dutiyabhikkhusutta

En gruppe munkar gikk bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg. Mesteren sa:

“Finnes det én form for praksis som foredler fire tilstander hvis den blir utviklet og praktisert, munkar? Finnes det fire former for praksis som foredler sju tilstander hvis de blir utviklet og praktisert? Finnes det sju former for praksis som foredler to tilstander hvis de blir utviklet og praktisert?”

“For oss har tingene sitt grunnlag i deg, Mester. Du er vår veileder og vår tilflukt. Det ville være fint om du kunne forklare dette for oss, så skal vi huske hva du sier!”

“Det finnes én form for praksis som foredler fire tilstander hvis den blir utviklet og praktisert, munkar. Det finnes fire former for praksis som foredler sju tilstander hvis de blir utviklet og praktisert. Det finnes sju former for praksis som foredler to tilstander hvis de blir utviklet og praktisert.”

(Videre som i suttaen før den foregående.)

5.10.2.7 (54.17) Om å bli kvitt bindinger

Samyojanappahānasutta

“Hvis konsentrasjon om oppmerksomhet på pusten blir utviklet og praktisert, fører den til at man blir kvitt bindinger, munker.”

5.10.2.8 (54.18) Om å hogge over tilbøyelighetene

Anusayasamugghātasutta

“... fører den til at man hogger over tilbøyelighetene.”

5.10.2.9 (54.19) Sikker kunnskap om veien

Addhānapariññāsutta

“... fører den til sikker kunnskap om veien.”

5.10.2.10 (54.20) Om å utslette de negative tendensene

Āsavakkhayasutta

“... fører til at de negative tendensene blir utslettet. Og hvordan skal konsentrasjon om oppmerksomhet på pusten utvikles og praktiseres for å utslette de negative tendensene ... for å bli kvitt bindinger ... for å hogge over tilbøyelighetene ... for å få sikker kunnskap om veien ... for å utslette de negative tendensene, munker?

Munken går ut i skogen, under et tre eller i enerom og setter seg ned med korslagte bein. Han holder kroppen rak og fester oppmerksomheten framfor seg. Så retter han oppmerksomheten mot innånding og utånding. ... Han trener seg slik: Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan jeg kan slippe taket.

Når konsentrasjon om oppmerksomhet på pusten utvikles og praktiseres på denne måten, blir man kvitt bindinger, man hogger over tilbøyelighetene, man får sikker kunnskap om veien og man utsletter de negative tendensene.”

5.11 Samtaler om å gå ut i strømmen

Sotāpattisaṃyutta

5.11.1 Kapitlet ved Bambusporten

Veḷudvāravagga

5.11.1.1 (55.1) Keiseren

Cakkavattirājasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Sett at en keiser har herredømme og regjerer over fire kontinenter, og etter at han er død og kroppen går i oppløsning, blir han gjenfødt i himmelen der han kommer sammen med de trettitre gudene. Der vandrer han i lystlunden omgitt av skarer av nymfer og nyter alle himmelske og sanselige gleder. Men til tross for at han har hatt herredømme over fire kontinenter, slipper han ikke unna helvete, han slipper ikke å bli gjenfødt som dyr eller sultent spøkelse, nei, han slipper ikke unna de smertefulle tilstandene.

Sett at den edles elev bare lever av det han får i bollen sin og går kledd i filler. Men hvis han ikke innehar fire egenskaper, slipper han ikke unna helvete, han slipper ikke å bli gjenfødt som dyr eller sultent spøkelse, nei, han slipper ikke unna de smertefulle tilstandene.

Hvilke fire? Det er når munken har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Han har urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Han har urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Og han har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon.

Så man kan vinne fire kontinenter eller man kan dyrke fram fire egenskaper. Og de fire kontinentene er ikke verd en brøkdel av hva de fire egenskapene er verdt, munker.”

5.11.1.2 (55.2) Om å fordype seg i det høyverdige liv

Brahmacariyogadhasutta

“En munk, en elev av den edle, som har fire egenskaper, er kommet ut i strømmen. Han kan ikke falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning.

Hvilke fire? Det er når den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Han har urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Han har urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Og han har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon.”

Slik talte Mesteren, og han la til dette verset:

“De som har tillit og moral,
som ser læren og har full tillit til den,
de oppnår med tiden den lykken
som er å fordype seg i det høyverdige liv.”

5.11.1.3 (55.3) Samtale med Dīghāvu

Dīghāvūpāsakasutta

En gang var Mesteren på Ekornforingsplassen i Bambuslunden i Rājagaha. På den tiden var legmannen Dīghāvu syk og hadde store smerter. Dīghāvu henvendte seg til sin far, husherren Jotika, og sa:

“Gå til Mesteren, husherre. Bøy deg for hans føtter, hils fra meg og si: ‘Legmannen Dīghāvu er syk og har store smerter, Mester. Han bøyer seg for dine føtter. Det ville være fint om du kunne vise medlidenhet med ham og besøke ham.’”

“Det skal jeg gjøre, gutten min,” svarte faren. Så gikk han til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg, før han overbrakte hilsenen fra sønnen. Mesteren samtykket i taushet.

Så kledde Mesteren på seg, tok kappe og bolle og gikk til Dīghāvus hus. Der satte han seg på den sitteplassen som sto klar for ham, henvendte seg til Dīghāvu og sa:

“Hvordan går det med deg Dīghāvu, føler du deg bedre? Jeg håper smertene dine avtar eller i det minste ikke blir verre, så du kan bli frisk igjen.”

“Det står dårlig til med meg, Mester, jeg blir bare verre. Smertene er sterke og øker på i stedet for å avta. Jeg blir visst ikke frisk igjen.”

“Da bør du trene på denne måten, Dīghāvu: ‘Jeg vil ha urokkelig tillit til Buddha, og tenker: Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.

Jeg vil ha urokkelig tillit til læren, og tenke: Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.

Jeg vil ha urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenke: Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Jeg vil ha en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon.’

Slik bør du trene, Dīghāvu.”

“Jeg innehar disse fire faktorene som fører til at man går ut i strømmen, og jeg lever i samsvar med dem, Mester. Jeg har urokkelig tillit til Buddha, læren og fellesskapet, og jeg har en moral som gleder de vise.”

“Hvis du allerede innehar disse fire faktorene som fører til at man går ut i strømmen, bør du videre utvikle seks punkter som fører til kunnskap. Betrakt alle sammensatte ting som forgjengelige, betrakt det som er forgjengelig, som noe som gjør vondt, betrakt det som gjør vondt som noe du ikke har kontroll over og som noe du skal slippe taket i, miste lysten på og gjøre slutt på. Slik skal du trene, Dīghāvu.”

“Jeg kjenner alle disse seks punktene som du har sagt fører til kunnskap, Mester, og jeg lever i samsvar med dem. Men jeg håper at husherren Jotika ikke skal sørge etter at jeg er borte!”

“Ikke tenk på det, Dīghāvu,” sa far hans. “Følg heller nøye med på det Mesteren sier!”

Da Mesteren hadde gitt denne veiledningen, reiste han seg og gikk. Kort tid senere døde Dīghāvu. Da gikk noen munkere til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned ved siden av ham. Så sa de:

“Legmannen Dīghāvu, som du nylig snakket med og ga en kortfattet veiledning, er død. Hvor er det blitt av ham? Hvordan går det med ham videre?”

“Legmannen Dīghāvu var en klok mann, munkere. Han fulgte lærens vei med omhu og han plaget meg ikke med å diskutere læren. Legmannen Dīghāvu har fridd seg fra de fem lenkene som binder til den lavere verden. Der hvor han blir gjenfødt, kommer han til å nå det endelige nibbana. Han vender ikke tilbake fra den verdenen.”

5.11.1.4 (55.4) Den første samtalen med Sāriputta

Paṭhamasāriputtasutta

En gang var Sāriputta og Ānanda i Sāvattṭhi, der de oppholdt seg i Anāthapiṇḍikas park Jetalunden. En kveld da Ānanda hadde reist seg fra sin ensomme meditasjon, gikk han bort til Sāriputta, hilste høflig, satte seg og sa:

“Si meg, min venn: Hvor mange egenskaper sier Mesteren folk bør inneha for å gå ut i strømmen, være trygge mot å falle tilbake og sikkert på vei mot fullkommen oppvåkning?”

“Mesteren sier at folk bør inneha fire egenskaper for å gå ut i strømmen, være trygge mot å falle tilbake og sikkert på vei mot fullkommen oppvåkning, min venn. Hvilke fire? Det er når den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Han har urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Han har urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Og han har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon.

Dette er de fire egenskapene Mesteren sier folk bør inneha for å gå ut i strømmen, være trygge mot å falle tilbake og sikkert på vei mot fullkommen oppvåkning, min venn.”

5.11.1.5 (55.5) Den andre samtalen med Sāriputta

Dutiyasāriputtasutta

Sāriputta gikk bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned. Så sa Mesteren:

“Man snakker om de faktorene som kjennetegner en som har gått ut i strømmen, Sāriputta. Hvilke faktorer er dette?”

“Den som har gått ut i strømmen, er kjennetegnet av at han omgås gode mennesker, lytter til den gode læren, tenker klart og logisk og praktiserer læren selv i den minste detalj, Mester.”

“Godt sagt, Sāriputta! Det er riktig at den som har gått ut i strømmen, er kjennetegnet av at han omgås gode mennesker, lytter til den gode læren, tenker klart og logisk og praktiserer læren selv i den minste detalj.

Man snakker også om strømmen, Sāriputta. Hva er det som menes med strømmen?”

“Strømmen er den edle åttedelte veien, Mesteren, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon.”

“Godt sagt, Sāriputta! Det er riktig at strømmen er den edle åttedelte veien, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levemåte, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon.

Man snakker også om en som har gått ut i strømmen, Sāriputta. Hva er det som menes med en som har gått ut i strømmen?”

“Den som følger den edle åttedelte veien, kalles en som har gått ut i strømmen, Mester, uansett hva han heter eller hvilken slekt han tilhører.”

“Godt sagt, Sāriputta! Den som følger den edle åttedelte veien, kalles en som har gått ut i strømmen, uansett hva han heter eller hvilken slekt han tilhører.”

5.11.1.6 (55.6) Kammerherren

Thapatisutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, var det mange munkar som satt og arbeidet med en kappe til ham, og de tenkte at om tre måneder, når kappen var ferdig, ville Mesteren gå ut for å motta matgaver.

På den var kammerherrene Isidatta og Purāṇa i Sādhuka i forbindelse med ett eller annet oppdrag. De fikk høre at det var mange munkar som satt og arbeidet med en kappe til ham, og de tenkte at om tre måneder, når kappen var ferdig, ville Mesteren gå ut for å motta matgaver. Da plasserte kammerherrene Isidatta og Purāṇa en mann ved veien og ga ham i oppdrag å gi beskjed når han så arahanten, den fullkomment våkne Mesteren komme. Da mannen hadde stått der i to–tre dager, fikk han se Mesteren komme. Mens Mesteren ennå var langt borte, løp mannen inn til kammerherrene Isidatta og Purāṇa og sa:

“Nå kommer den fullkomment våkne Mesteren, mine herrer. Nå kan dere gjøre som dere synes best.”

Da gikk kammerherrene Isidatta og Purāṇa ut og bort til Mesteren og hilste høflig på ham. Deretter fulgte de etter ham, så Mesteren tok av fra veien og gikk bort til et skyggefullt tre, der han satte seg ned. De to kammerherrene bøyde seg for Mesteren og satte seg ned, de også. Da de hadde satt seg, sa de:

“Da vi hørte at du skulle forlate Sāvatthi for å vandre i Kosala, ble vi leie og triste, Mester, for vi tenkte at da kommer du til å være langt borte fra oss. Da vi hørte at du hadde forlatt byen for å vandre i Kosala, ble vi leie og triste, Mester, for vi tenkte at da kommer du til å være langt borte fra oss. Og da vi hørte at du gikk fra Malla til vajjienes land, og derfra til Kāsi, videre til Magadha, ble vi også leie og triste, Mester, for vi tenkte at da kommer du til å være langt borte fra oss.

Da vi hørte at du forlot Magadha og gikk tilbake til Kāsi, ble vi glade, for vi tenkte at da kommer du nærmere oss. Så fikk vi høre at du forlot Kāsi og gikk til vajjienes land, og videre til Malla, videre til Kosala og så igjen til Sāvatthi, og hver gang ble vi glade, for vi tenkte at da kommer du nærmere oss. Og da vi nå fikk høre at du var i Jetalunden i Sāvatthi, ble vi enda gladere, for vi tenkte at nå er du like i nærheten.”

“Det er jo så at hjemmelivet er trangt og innestengt, og her virvles lidenskapene opp som støv, kammerherrer. Men eneboerlivet er åpent og fritt. Så nå er det på tide at dere viser litt handlekraft!”

“Men det finnes noe som er enda mer innestengt enn hjemmelivet, Mester!”

“Og hva er det som er enda mer innestengt enn hjemmelivet, kammerherrer!”

“Når kong Pasenadi av Kosala får lyst på en tur i parken må vi gjøre klar elefanten hans og sette de to yndlingshustruene hans på den – en foran og en bak. Disse to søstrene dufter som om man skulle åpne ei parfymeflaske – så mye vellukt strømmer fra dem. Berøringen av kroppen til disse to er så myk som bomull – så velpleiet er de. I slike situasjoner må vi passe på elefanten, passe på kvinnene og passe på oss selv, selv om vi ikke har noen upassende tanker om disse kvinnene. Det er dette vi mener med å være mer innestengt enn hjemmelivet, Mester.”

“Det er derfor hjemmelivet er trangt og innestengt, og her virvles lidenskapene opp som støv, kammerherrer. Men eneboerlivet er åpent og fritt. Så nå er det på tide at dere viser litt handlekraft! Når en elev av den edle har fire egenskaper, er han kommet ut i strømmen. Han kan ikke falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning.

Hvilke fire egenskaper? Det er når den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Han har urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Han har urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Og han bor hjemme uten ondskap eller gjerrighet i sinnet, rundhåndet og gavmild, og han gir gaver med rene hender. Han gleder seg over et enkelt liv, gir gjerne når han blir bedt om det og gleder seg over å gi gaver og dele med andre. Dette er de fire egenskapene den edles elev har og som fører til at han kommer ut i strømmen, ikke kan falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning.

Dere har også urokkelig tillit til Buddha, kammerherrer! Dere har urokkelig tillit til læren, og dere har urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap. I deres familier blir det gitt gaver til alle som har god moral og god atferd, uten at det blir gjort forskjell på rang og stand. Hvor mange her i Kosala kan måle seg med dere når et gjelder gavmildhet?”

“Vi er virkelig heldige, det er godt å høre at du sier dette om oss, Mester!”

5.11.1.7 (55.7) Bambusporten

Veludvāreyyasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang var Mesteren på vandring i landet Kosala sammen med en stor flokk munkar. Da kom han til en landsby som het Bambusporten, der alle innbyggerne tilhørte brahmanklassen. Folk i byen fikk høre dette:

“Den ærverdige filosofen Gotama Sakya-sønn som har utgått fra Sakya-klanen, har visst kommet hit til byen. Og Gotama har godt ry. Det sies om ham at han er en ærverdig og fullkomment selvvåknet Mester, at han har fullkommen visdom og atferd og at han er lykkelig. Han er en som kjenner verden, en uforlignelig trener for folk som kan trenes, guders og menneskers lærer, en våken Mester. Han forstår denne verden til fullkommenhet med alle dens engler, demoner, guder, brahmaner, filosofer, fyrster og andre mennesker, og alt som finnes for øvrig. Han underviser i en lære som er vakker på begynnelsen, vakker på midten og vakker på slutten, som er hel og komplett både i form og innhold, og han forklarer hvordan man kan praktisere en ren og edel livsførsel. Det er sannelig godt å se slike fullkomne!”

Så gikk landsbyens borgere, som alle var brahmaner, dit hen hvor Mesteren var. Da de kom dit, var det noen som hilste ham ærbødig og satte seg ned ved siden av ham. Noen konverserte høflig med ham før de satte seg, og andre hilste ham først ved å legge håndflatene mot hverandre og løfte dem mot ham. Noen presenterte seg før de satte seg ned, og atter andre satte seg bare uten å si noe.

Da de hadde satt seg, sa de til Mesteren:

“Vi liker å bo sammen med familiene våre, Gotama. Vi setter pris på sandeltre og vi liker å pynte oss med kranser, bruke salver og omgi oss med vellukt. Vi liker å bruke sølv og gull, og vi håper å komme til lykkens land i himmelen etter at vi er døde. Kan du gi oss en lære som passer for oss, Gotama?”

“Ja, mine herrer. Hør etter og følg godt med, så skal jeg forklare en lære som passer for dere og som dere kan ha nytte av.”

“Ja vel, Mester,” svarte brahmanene. Mesteren sa:

“Hva slags lære kan dere da ha nytte av, mine herrer? Den edles elev tenker som så: ‘Selv vil jeg jo leve og ikke dø, jeg vil ha det godt og ikke vondt. Hvis noen derfor skulle drepe meg og gjøre meg vondt, ville jeg ikke like det. Og dersom jeg skulle drepe en annen

og gjøre ham vondt, ville han på sin side ikke like det. For det som jeg selv synes er vondt og ubehagelig, er vondt og ubehagelig for andre også. Hvordan kan jeg da gjøre noe slikt mot andre?’

Den som tenker slik, dreper ikke noen, og han overtaler andre til ikke å drepe noen. Han taler varmt om å la være å drepe. På denne måten blir hans atferd ren.

Videre tenker han: ‘Jeg vil ikke like at noen stjeler noe fra meg. Hvis jeg skulle stjele noe fra en annen, vil han på sin side ikke like det. For det som jeg selv synes er vondt og ubehagelig, er vondt og ubehagelig for andre også. Hvordan kan jeg da gjøre noe slikt mot andre?’

Den som tenker slik, stjeler ikke, og han overtaler andre til ikke å stjele. Han taler varmt om å la være å stjele. På denne måten blir hans atferd ren.

Videre tenker han: ‘Jeg vil ikke like at noen har omgang med min hustru. Hvis jeg skulle ha omgang med en annens hustru, vil han på sin side ikke like det. For det som jeg selv synes er vondt og ubehagelig, er vondt og ubehagelig for andre også. Hvordan kan jeg da gjøre noe slikt mot andre?’

Den som tenker slik, lar andres hustruer være i fred, og han overtaler andre til å la andres hustruer være i fred. Han taler varmt om å la andres hustruer være i fred. På den måten blir hans atferd ren.

Videre tenker han: ‘Jeg liker ikke at noen lyver for meg, baktaler meg, skjeller meg ut eller plager meg med tomprat og skravling. Hvis jeg skulle lyve for andre, baktale dem, skjelle dem ut eller plage dem med tomprat og skravling, vil de på sin side ikke like det. For det som jeg selv synes er vondt og ubehagelig, er vondt og ubehagelig for andre også. Hvordan kan jeg da gjøre noe slikt mot andre?’

Den som tenker slik, lar være å lyve, baktale eller skjelle ut andre og han lar være å plage dem med tomprat og skravling, og han overtaler andre til å la slikt snakk være. Han taler varmt om å la være å lyve, baktale eller skjelle ut andre eller plage noen med tomprat og skravling. På den måten blir hans atferd ren.

Videre vil han ha urokkelig tillit til Buddha og tenke: ‘Han er en ærverdig og fullkomment selvvåknet Mester, han har fullkommen visdom og atferd og han er lykkelig. Han er en som kjenner verden, en uforlignelig trener for folk som kan trenes, guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Han vil ha urokkelig tillit til læren, og tenke: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, kan ses her og nå, den gir umiddelbare resultater, den er åpen for inspeksjon og gir framgang og forstandige mennesker kan selv erkjenne den.’

Og han vil ha urokkelig tillit til fellesskapet av Mesterens elever, og tenke: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel atferd, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. De er den beste åker å så gaver i.’

På denne måten får han et etisk grunnlag som bidrar til konsentrasjon, og med et slikt grunnlag kan han si at han sikret mot å havne i helvete eller bli gjenfødt som dyr eller spøkelse. Han er kommet ut i strømmen og er på sikker vei mot full oppvåkning.”

Da Mesteren hadde sagt dette, sa brahmanene:

“Utmerket, Mester, utmerket! Det er som å rette opp det som var blitt veltet, eller som å åpenbare det som var skjult. Det er som å vise veien til en som var gått vill, eller som å bære lys inn i mørket, slik at den som har øyne kan se det som er der. Nettopp slik har du forklart sannheten på mange måter, Mester. Nå tar vi tilflukt til deg, Mester, til din lære og til munkefellesskapet. Vær så snill å regne oss som legvenner, Mester, som har tatt tilflukt fra i dag av og så lenge vi lever.”

5.11.1.8 (55.8) Den første samtalen i mursteinhallen

Paṭhamagiṇṇakāvasathasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i Nātika, bodde han i mursteinshallen der. Da kom Ānanda bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Munken Sālha er død, Mester. Det samme er nonnen Nandā, legmannen Sudatta og legkvinnen Sujātā. Hvor er det blitt av dem? Hva er deres framtidige skjebne?”

“Munken Sālha døde etter at han hadde utslettet sine negative tilbøyeligheter og frigjort sinnet gjennom visdom slik at han her og nå selv realiserte dyp innsikt og levde i samsvar med denne. Nonnen Nandā døde etter at hun hadde kvittet seg med de fem bindingene som binder til den nedre verden. Når hun blir gjenfødt i en høyere verden, vil hun oppnå parinibbana der og ikke vende tilbake fra den. Legmannen Sudatta døde etter at han hadde kvittet seg med tre bindinger og svekket begjær, hat og vrangforestillinger. Han kommer til å vende tilbake hit bare én gang. Legkvinnen Sujātā døde etter at hun hadde svekket tre bindinger. Hun har kommet ut i strømmen og kan ikke falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning.

Det er helt normalt at mennesker dør, Ānanda. Men det blir plagsomt for ham som har kommet fram til sannheten om du skal komme og spørre om hver og en av dem etter hvert som de dør. Derfor skal jeg lære deg et sannhetsspeil, en metode for å finne ut av sannheten selv, og ved hjelp av denne metoden kan den som vil selv se om han slipper å komme til pinen, slipper å bli gjenfødt som dyr eller spøkelse eller i andre smertefulle tilstander, og han kan se om han har kommet ut i strømmen, er trygg mot tilbakefall og sikret full oppvåkning.

Hvordan er så dette sannhetsspeilet, denne metoden for å finne ut av sannheten selv, Ānanda?

Sett at den edles elev har full tillit til Buddha og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Sett at han også har full tillit til læren, og tenker: 'Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.'

Sett videre at han har full tillit til de ordinertes fellesskap og tenker: 'Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.'

Da har han en etisk grunnholdning som edle mennesker vil sette pris på, en holdning som er ubrutt og uten lyte, plettfri, urokkelig og frigjørende, en holdning som de vise roser, som vil få ham til å avholde seg fra dårlige handlinger og som bidrar til god konsentrasjon.

Dette er det sannhetsspeilet, den metoden man kan bruke til selv å finne ut av sannheten, og ved hjelp av denne metoden kan den som vil selv se om han slipper å komme til pinen, slipper å bli gjenfødt som dyr eller spøkelse eller i andre smertefulle tilstander, og han kan se om han har kommet ut i strømmen, er trygg mot tilbakefall og sikret full oppvåkning."

5.11.1.9 (55.9) Den andre samtalen i mursteinshallen

Dutiyagiñjakāvasathasutta

Ānanda gikk bort til Mesteren, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Munken Asoka er død, Mester. Det samme er nonnen Asokā. Hvor er det blitt av dem? Hva er deres framtidige skjebne?”

Munken Asoka døde etter at han hadde utslettet sine negative tilbøyeligheter og frigjort sinnet gjennom visdom slik at han her og nå selv realiserte dyp innsikt og levde i samsvar med denne. Nonnen Asokā døde etter at hun hadde kvittet seg med de fem bindingene som binder til den nedre verden. Når hun blir gjenfødt i en høyere verden, vil hun oppnå parinibbana der og ikke vende tilbake fra den.

Det er helt normalt at mennesker dør, Ānanda. ... (videre som i foregående sutta).

Dette er det sannhetsspeilet, den metoden man kan bruke til selv å finne ut av sannheten, og ved hjelp av denne metoden kan den som vil selv se om han slipper å komme til pinen, slipper å bli gjenfødt som dyr eller spøkelse eller i andre smertefulle tilstander, og han kan se om han har kommet ut i strømmen, er trygg mot tilbakefall og sikret full oppvåkning.”

5.11.1.10 (55.10) Den tredje samtalen i mursteinshallen

Tatīyagīṇjakāvasathasutta

Ānanda gikk bort til Mesteren, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Her i Ñātika har det vært flere dødsfall, Mester. Legmennene Kakkaṭa, Kaḷibha, Nikata, Katissaha, Tuṭṭha, Santuṭṭha, Bhadda og Subhadda er døde. Hvor er det blitt av dem? Hva er deres framtidige skjebne?”

“Alle de du nevner her, døde etter at de hadde kvittet seg med de fem bindingene som binder til den nedre verden, Ānanda. Når de blir gjenfødt i en høyere verden, vil de oppnå parinibbana der og ikke vende tilbake fra den. Mer enn femti legmenn her i Ñātika har dødd etter at de hadde kvittet seg med de fem bindingene som binder til den nedre verden, Ānanda. Når de blir gjenfødt i en høyere verden, vil de oppnå parinibbana der og ikke vende tilbake fra den. Mer enn nitti legmenn her har dødd etter at de hadde kvittet seg med tre bindinger og svekket begjær, hat og vrangforestillinger. De kommer til å vende tilbake hit bare én gang og gjøre ende på lidelsen. Fem hundre og seks legmenn her har dødd etter at de hadde svekket tre bindinger. De har kommet ut i strømmen og kan ikke falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning.

Det er helt normalt at mennesker dør, Ānanda. Men det blir plagsomt for ham som har kommet fram til sannheten om du skal komme og spørre om hver og en av dem etter hvert som de dør. Derfor skal jeg lære deg et sannhetsspeil, en metode for å finne ut av sannheten selv, og ved hjelp av denne metoden kan den som vil selv se om han slipper å komme til pinen, slipper å bli gjenfødt som dyr eller spøkelse eller i andre smertefulle tilstander, og han kan se om han har kommet ut i strømmen, er trygg mot tilbakefall og sikret full oppvåkning.

Hvordan er så dette sannhetsspeilet, denne metoden for å finne ut av sannheten selv, Ānanda?

Sett at den edles elev har full tillit til Buddha og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Sett at han også har full tillit til læren, og tenker: 'Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.'

Sett videre at han har full tillit til de ordinertes fellesskap og tenker: 'Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.'

Da har han en etisk grunnholdning som edle mennesker vil sette pris på, en holdning som er ubrutt og uten lyte, plettfri, urokkelig og frigjørende, en holdning som de vise roser, som vil få ham til å avholde seg fra dårlige handlinger og som bidrar til god konsentrasjon.

Dette er det sannhetsspeilet, den metoden man kan bruke til selv å finne ut av sannheten, og ved hjelp av denne metoden kan den som vil selv se om han slipper å komme til pinen, slipper å bli gjenfødt som dyr eller spøkelse eller i andre smertefulle tilstander, og han kan se om han har kommet ut i strømmen, er trygg mot tilbakefall og sikret full oppvåkning."

5.11.2 Kapitlet om Kongeparken

Rājakārāṃavagga

5.11.2.1 (55.11) Tusen nonner

Sahassabhikkhunisāṅghasutta

En gang holdt Mesteren til i Kongeparken i Sāvatti. Da kom en flokk på tusen nonner bort til ham, hilste høflig og ble stående ved siden av ham. Mens de sto der, sa Mesteren til dem:

“Når en elev av den edle har fire egenskaper, er han kommet ut i strømmen. Han kan ikke falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning.

Hvilke fire egenskaper? Det er når den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Han har urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Han har urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Og han har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Dette er de fire egenskapene den edles elev har og som fører til at han kommer ut i strømmen, ikke kan falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning.”

5.11.2.2 (55.12) Brahmanene

Brāhmaṇasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Brahmanene sier de kjenner en praksis som fører til det høyeste, munk, og de gir sine elever slike instruksjoner:

‘Hør her! Stå tidlig opp og begynn å gå mot øst. Ikke sving unna om du kommer til et vannhull, et stup, en stubbe, et tornekratt, en dam eller en avfallspøl. Der du faller, der dør du. På den måten kommer du til lykkelige kår i himmelen etter at du er død og kroppen går i oppløsning!’

Men denne praksisen som brahmanene proklamerer er dum og tåpelig. Den fører verken til løsrivelse, mindre grådighet, avslutning eller fred, og den fører ikke til innsikt, oppvåkning og nibbana. Men jeg proklamerer en praksis, en edel disiplin som fører til det høyeste, som fører til full løsrivelse, mindre grådighet, avslutning og fred, og den fører til innsikt, oppvåkning og nibbana.

Hvilken praksis er det som fører til det høyeste, som fører til full løsrivelse, mindre grådighet, avslutning og fred, og den fører til innsikt, oppvåkning og nibbana, munk? Det er når den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Han har urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Han har urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Og han har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Dette er en

praksis, en edel disiplin som fører til det høyeste, som fører til full løsrivelse, mindre grådighet, avslutning og fred, og den fører til innsikt, oppvåkning og nibbana.”

5.11.2.3 (55.13) Ānanda

Ānandattherasutta

En gang var Sāriputta og Ānanda i Sāvattṭhi, der de oppholdt seg i Anāthapiṇḍikas park Jetalunden. En kveld da Sāriputta hadde reist seg fra sin ensomme meditasjon, gikk han bort til Ānanda, hilste høflig, satte seg og sa:

“Si meg, min venn: Hvilke egenskaper sier Mesteren man bør kvitte seg med, og hvilke egenskaper bør man utvikle for å komme ut i strømmen slik at man ikke kan falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning?”

“Mesteren sier at det er fire egenskaper man bør kvitte seg med og fire egenskaper man bør utvikle for å komme ut i strømmen slik at man ikke kan falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning, min venn.

Og hvilke fire? Han bør ikke ha en slik mistillit til Buddha som vanlige folk har, og som fører til at de havner i lidelse og smerte etter døden når kroppen går i oppløsning. Han bør heller utvikle en slik urokkelig tillit til Buddha som en lærd og edel elev har, og som fører en lykkelig tilværelse i himmelen etter døden når kroppen går i oppløsning. Han bør tenke: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Han bør ikke ha en slik mistillit til læren som vanlige folk har, og som fører til at de havner i lidelse og smerte etter døden når kroppen går i oppløsning. Han bør heller utvikle en slik urokkelig tillit til læren som en lærd og edel elev har, og som fører en lykkelig tilværelse i himmelen etter døden når kroppen går i oppløsning. Han bør tenke: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Han bør ikke ha en slik mistillit til de ordinertes fellesskap som vanlige folk har, og som fører til at de havner i lidelse og smerte etter døden når kroppen går i oppløsning. Han bør heller utvikle en slik urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap som en lærd og edel elev har, og som fører en lykkelig tilværelse i himmelen etter døden når kroppen går i oppløsning. Han bør tenke: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten

overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Han bør ikke ha en så dårlig moral som vanlige folk har, og som fører til at de havner i lidelse og smerte etter døden når kroppen går i oppløsning. Han bør heller utvikle en slik edel moral som en lærd og edel elev har, og som fører en lykkelig tilværelse i himmelen etter døden når kroppen går i oppløsning. Han bør ha en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon.

Dette er de fire egenskapene Mesteren sier man bør kvitte seg med og de fire egenskapene man bør utvikle for å komme ut i strømmen slik at man ikke kan falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning, min venn.”

5.11.2.4 (55.14) Frykten for framtidige lidelser

Duggatibhayasutta

“Den edles elev overvinner all frykt for framtidige lidelser hvis han har fire egenskaper.

Hvilke fire?

Han har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Han har urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Han har urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Og han har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon.

Den edles elev som har disse fire egenskapene, overvinner all frykt for framtidige lidelser.”

5.11.2.5 (55.15) Frykten for framtidige lidelser på et pinefullt sted

Duggativinipātabhayasutta

“Den edles elev overvinner all frykt for framtidige lidelser på et pinefullt sted hvis han har fire egenskaper. Hvilke fire?

Han har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Han har urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Han har urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Og han har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon.

Den edles elev som har disse fire egenskapene, overvinner all frykt for framtidige lidelser på et pinefullt sted.”

5.11.2.6 (55.16) Den første teksten om venner og kolleger

Paṭhamamittāmaccasutta

“De dere har sympati for, munker, og som dere mener er i stand til å lytte, – venner, kolleger, slekt og familie, – dem bør dere gi en innføring i de fire faktorene som fører til at man går ut i strømmen, og etablere og befeste dem i dette. Hvilke fire?

Dere bør gi dem en innføring, etablere og befeste dem i en urokkelig tillit til Buddha: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Dere bør gi dem en innføring, etablere og befeste dem i en urokkelig tillit til læren: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Dere bør gi dem en innføring, etablere og befeste dem i en urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Dere bør gi dem en innføring, etablere og befeste dem i en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon.

De dere har sympati for, munker, og som dere mener er i stand til å lytte, – venner, kolleger, slekt og familie, – dem bør dere gi en innføring i de fire faktorene som fører til at man går ut i strømmen, og etablere og befeste dem i dette.”

5.11.2.7 (55.17) Den andre teksten om venner og kolleger

Dutiyamittāmaccasutta

“De dere har sympati for, munkar, og som dere mener er i stand til å lytte, – venner, kolleger, slekt og familie, – dem bør dere gi en innføring i de fire faktorene som fører til at man går ut i strømmen, og etablere og befeste dem i dette. Hvilke fire?

Dere bør gi dem en innføring, etablere og befeste dem i en urokkelig tillit til Buddha, til læren og til de ordinertes fellesskap, samt i en moral som gleder de vise.

Det kan forekomme endringer i de fire grunnelementene, munkar, i jordelementet, vannelementet, ildelementet eller luftelementet. Men det skjer ingen endringer med den edles elev som har urokkelig tillit til Buddha, læren og de ordinertes fellesskap, samt har en moral som gleder de vise. Det er helt umulig at en slik en skal kunne bli gjenfødt i helvete, som dyr eller som spøkelse.

De dere har sympati for, munkar, og som dere mener er i stand til å lytte, – venner, kolleger, slekt og familie, – dem bør dere gi en innføring i de fire faktorene som fører til at man går ut i strømmen, og etablere og befeste dem i dette.”

5.11.2.8 (55.18) Moggallānas første samtale med gudene

Paṭhamadevacārikasutta

En gang da Moggallāna den store var i Sāvatti, forsvant han fra Jetalunden og dukket opp i de trettitre gudenes himmel, akkurat som når en kraftig man strekker ut eller bøyer armen sin. Mange av de trettitre gudene kom bort til ham, hilste høflig og ble stående sammen med ham. Moggallāna henvendte seg til dem og sa:

“Det er godt å ha urokkelig tillit til Buddha, mine venner, og tenke: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’ Noen av dem som tenker slik, kommer i lykkelige kår her i himmelen etter døden, når kroppen går i oppløsning.

Det er godt å ha urokkelig tillit til læren, og tenke: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’ Noen av dem som tenker slik, kommer i lykkelige kår her i himmelen etter døden, når kroppen går i oppløsning.

Det er godt å ha urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenke: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’ Noen av dem som tenker slik, kommer i lykkelige kår her i himmelen etter døden, når kroppen går i oppløsning.

Det er godt å ha en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Noen av dem som har en slik moral, kommer i lykkelige kår her i himmelen etter døden, når kroppen går i oppløsning.”

Gudene gjentok alt dette og sa seg enige.

5.11.2.9 (55.19) Moggallānas andre samtale med gudene

Dutiyadevacārikasutta

En gang da Moggallāna den store var i Sāvatthi, forsvant han fra Jetalunden og dukket opp i de trettitre gudenes himmel, akkurat som når en kraftig man strekker ut eller bøyer armen sin. Mange av de trettitre gudene kom bort til ham, hilste høflig og ble stående sammen med ham. Moggallāna henvendte seg til dem og sa:

“Det er godt å ha urokkelig tillit til Buddha, mine venner, og tenke: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’ Noen av dem som tenker slik, er kommet i lykkelige kår her i himmelen etter døden, når kroppen går i oppløsning.

Det er godt å ha urokkelig tillit til læren, og tenke: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’ Noen av dem som tenker slik, er kommet i lykkelige kår her i himmelen etter døden, når kroppen går i oppløsning.

Det er godt å ha urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenke: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’ Noen av dem som tenker slik, er kommet i lykkelige kår her i himmelen etter døden, når kroppen går i oppløsning.

Det er godt å ha en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Noen av dem som har en slik moral, er kommet i lykkelige kår her i himmelen etter døden, når kroppen går i oppløsning.”

Gudene gjentok alt dette og sa seg enige.

5.11.2.10 (55.20) Den tredje samtalen med gudene

Tatīyadevacārikasutta

Mesteren sa:

“Det er godt å ha urokkelig tillit til Buddha, mine venner, og tenke: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’ Noen av dem som tenker slik, kommer i lykkelige kår her i himmelen etter døden, når kroppen går i oppløsning.

Det er godt å ha urokkelig tillit til læren, og tenke: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’ Noen av dem som tenker slik, kommer i lykkelige kår her i himmelen etter døden, når kroppen går i oppløsning.

Det er godt å ha urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenke: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’ Noen av dem som tenker slik, kommer i lykkelige kår her i himmelen etter døden, når kroppen går i oppløsning.

Det er godt å ha en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Noen av dem som har en slik moral, kommer i lykkelige kår her i himmelen etter døden, når kroppen går i oppløsning.”

Gudene gjentok alt dette og sa seg enige.

5.11.3 Kapitlet med Saraṇāni

Saraṇānivagga

5.11.3.1 (55.21) Den første samtalen med Mahānāma

Paṭhamamahānāmasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var hos sakyaene, holdt han til i fikenlunden ved Kapilavatthu. Da kom en sakya ved navn Mahānāma bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Denne byen Kapilavatthu er rik og velstående, Mester, og den vrirler av folk i store mengder. Når jeg går inn i byen på kveldstid etter å ha truffet Mesteren eller munkene som fortjener respekt, møter jeg et forvirrende kaos av elefanter, hester, vogner, kjerrer og mennesker. Dermed blir mine tanker, som egentlig skulle dreie seg om Mesteren, om læren og om munkefellesskapet, avledet og forvirret, og jeg tenker: Hva om jeg skulle dø i dette øyeblikk? Hvordan ville da min skjebne bli? Hvor ville jeg havne?”

“Ikke vær redd, Mahānāma, ikke vær redd! Din bortgang blir uklanderlig, du kommer til å dø en uklanderlig død. Riktignok er denne fysiske kroppen som er avlet av far og mor, ernæret på ris og annen mat, forgjengelig av natur. Den vil slites og brutt ned, og etter døden kan den bli fortært av kråker, gribber, hauker, hunder, sjakaler og andre dyr. Men når noen i lang tid har utviklet et sinn med tillit, god moral, lærdom, nøysomhet og visdom, vil sinnet stige til værs og nå til topps etter døden.

Det er som om en mann skulle kaste ei krukke med smør eller olje på dypt vann slik at den blir knust. Da ville potteskårene synke til bunns, men smøret eller oljen ville flyte opp til overflaten. På samme måten er det når den fysiske kroppen som er avlet av far og mor, ernæret på ris og annen mat, dør, for den er forgjengelig av natur. Den vil slites og brutt ned, og etter døden kan den bli fortært av kråker, gribber, hauker, hunder, sjakaler og andre dyr. Men når noen i lang tid har utviklet et sinn med tillit, god moral, lærdom, nøysomhet og visdom, vil sinnet stige til værs og nå til topps etter døden.

Du har i lang tid utviklet et sinn med tillit, god moral, lærdom, nøysomhet og visdom, Mahānāma. Så ikke vær redd, Mahānāma, ikke vær redd! Din bortgang blir uklanderlig, du kommer til å dø en uklanderlig død.”

5.11.3.2 (55.22) Den andre samtalen med Mahānāma

Dutiyamamahānāmasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var hos sakyane, holdt han til i fikenlunden ved Kapilavatthu. Da kom en sakya ved navn Mahānāma bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Denne byen Kapilavatthu er rik og velstående, Mester, og den vrimler av folk i store mengder. Når jeg går inn i byen på kveldstid etter å ha truffet Mesteren eller munkene som fortjener respekt, møter jeg et forvirrende kaos av elefanter, hester, vogner, kjerrer og mennesker. Dermed blir mine tanker, som egentlig skulle dreie seg om Mesteren, om læren og om munkefellesskapet, avledet og forvirret, og jeg tenker: Hva om jeg skulle dø i dette øyeblikk? Hvordan ville da min skjebne bli? Hvor ville jeg havne?”

“Ikke vær redd, Mahānāma, ikke vær redd! Din bortgang blir uklanderlig, du kommer til å dø en uklanderlig død. For den edles elev som besitter fire egenskaper, har helning mot nibbana, lener seg mot nibbana og bøyer seg mot nibbana. Hvilke fire? Han har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Han har urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Han har urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Og han har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon.

Det er som et tre som har helning mot vest, lener seg mot vest og bøyer seg mot vest, Mahānāma. Hvis det nå skulle bli skåret over ved rota, hvilken vei ville det da falle?”

“Det ville falle dit det har helning mot, dit det lener seg mot og dit det bøyer seg mot, Mester.”

“Nettopp, Mahānāma. Og slik er det også med den edles elev som besitter fire egenskaper. Han har helning mot nibbana, lener seg mot nibbana og bøyer seg mot nibbana.”

5.11.3.3 (55.23) Samtalen med Godha

Godhasakkasutta

I Kapilavatthu møttes de to sakyane Mahānāma og Godha. Mahānāma sa:

“Hvor mange egenskaper mener du en som har gått ut i strømmen bør ha, Godha, for at han ikke kan falle tilbake, men være trygt på vei mot full oppvåkning?”

“Jeg mener at en som har gått ut i strømmen bør ha tre egenskaper for at han ikke kan falle tilbake, men være trygt på vei mot full oppvåkning. Hvilke tre? Han har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Han har urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Han har urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Dette er de tre egenskapene jeg mener en som har gått ut i strømmen bør ha tre egenskaper for at han ikke kan falle tilbake, men være trygt på vei mot full oppvåkning. Men hvor mange egenskaper mener du en som har gått ut i strømmen bør ha, Mahānāma, for at han ikke kan falle tilbake, men være trygt på vei mot full oppvåkning?”

“Jeg mener at en som har gått ut i strømmen bør ha fire egenskaper for at han ikke kan falle tilbake, men være trygt på vei mot full oppvåkning. Hvilke fire? De tre du nevnte, pluss en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon.”

“Kom, Mahānāma, bli med meg. Mesteren vet hvilke egenskaper som bør regnes med og hvilke som ikke bør regnes med.”

“Ja, la oss gå og spørre Mesteren om dette, Godha.”

Dermed gikk de begge bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned. Mahānāma gjenga den samtalen han og Godha hadde hatt, og fortsatte:

“Sett at det skulle oppstå et spørsmål om læren, Mester, der Mesteren sier én ting og munkeordenen sier noe annet. Husk da at i så fall har jeg tillit til det Mesteren sier. Hvis det skulle oppstå et spørsmål om læren, Mester, der Mesteren sier én ting og munkeordenen sammen med nonneordenen sier noe annet – husk da at i så fall har jeg tillit til det Mesteren sier. Hvis det skulle oppstå et spørsmål om læren, Mester, der Mesteren sier én ting og munkeordenen sammen med nonneordenen og legmennene sier noe annet – husk da at i så fall har jeg tillit til det Mesteren sier. Hvis det skulle oppstå et spørsmål om læren, Mester, der Mesteren sier én ting og munkeordenen sammen med nonneordenen, legmennene og legkvinnene sier noe annet – husk da at i så fall har jeg tillit til det Mesteren sier. Hvis det skulle oppstå et spørsmål om læren, Mester, der Mesteren sier én ting og munkeordenen sammen med nonneordenen, legmennene og hele denne verden med alle dens engler, demoner, guder, brahmaner, filosofer, fyrster og andre mennesker legkvinnene sier noe annet – husk da at i så fall har jeg tillit til det Mesteren sier!”

“Hva sier du så til Mahānāmas uttalelse, Godha?”

“Jeg har ikke annet enn godt å si om Mahānāmas uttalelse, Mester.”

5.11.3.4 (55.24) Den første samtalen om sakyaen Saraṇāni

Paṭhamasaraṇānisakkasutta

En gang da Mesteren var i Kapilavatthu, var sakyaen Saraṇāni nettopp død. Mesteren erklærte at han var blitt en som hadde gått ut i strømmen, som ikke kunne falle tilbake, men var trygt på vei mot full oppvåkning.

Da var det mange sakyaer som ble ergerlige, sinte og irriterte, og når de kom sammen, sa de til hverandre:

“Dette var da store nyheter, folkens! Nå kan visst hvem som helst bli en som går ut i strømmen! Saraṇāni er nettopp død, og Mesteren har erklært at han var blitt en som hadde gått ut i strømmen, som ikke kunne falle tilbake, men var trygt på vei mot full oppvåkning, enda han var treg til å overholde treningsreglene og hadde begynt å drikke!”

Sakyaen Mahānāma gikk bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned. Så fortalte han hvordan praten gikk i byen.

“Hvordan skal vel en legmann som i lang tid har tatt tilflukt til Buddha, læren og munkefellesskapet, kunne falle tilbake, Mahānāma? Og dette kan med rette sies om sakyaen Saraṇāni. Han har i lang tid har tatt tilflukt til Buddha, læren og munkefellesskapet, så hvordan skal han kunne falle tilbake?

Sett at en person har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til munkefellesskapet, og han har smilende visdom og en rask tankegang som fører til frigjøring. Når han har utslettet de negative tendensene i sinnet, vinner sinnet hans innsikt her og nå, og denne innsikten går han inn på og beholder. Han er da helt uten slike negative tendenser, og sinnet hans er frigjort gjennom visdom. En slik person er fullstendig sikret mot å havne i helvete, bli gjenfødt som dyr eller spøkelse, fullstendig sikret mot å havne i slike vonde tilstander.

Sett at en person har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til munkefellesskapet, men mangler smilende visdom og en rask tankegang som fører til frigjøring. Han har kvittet seg med de fem bindingene som binder til den nedre verden. Han blir gjenfødt i en høyere verden, og der vil han oppnå parinibbana der og ikke vende tilbake fra den. En slik person er også fullstendig sikret mot å havne i helvete, bli gjenfødt som dyr eller spøkelse, fullstendig sikret mot å havne i slike vonde tilstander.

Sett at en person har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til munkefellesskapet, men mangler smilende visdom og en rask tankegang som fører til frigjøring. Han har kvittet seg med tre bindinger og svekket begjær, hat og vrangforestillinger, så han vil vende tilbake hit bare én gang før han gjør slutt på lidelsene. En slik person er også fullstendig sikret mot å havne i helvete, bli gjenfødt som dyr eller spøkelse, fullstendig sikret mot å havne i slike vonde tilstander.

Sett at en person har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til munkefellesskapet, men mangler smilende visdom og en rask tankegang som fører til frigjøring. Han har kvittet seg med tre bindinger og er blitt en som har gått ut i strømmen, som ikke kan falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning. En slik person er også fullstendig sikret mot å havne i helvete, bli gjenfødt som dyr eller spøkelse, fullstendig sikret mot å havne i slike vonde tilstander.

Sett at en person ikke har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til munkefellesskapet, og at han mangler smilende visdom og en rask tankegang som fører til frigjøring. Men han innehar disse egenskapene: evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Han har tilstrekkelig innsikt til at han til en viss grad vil slutte seg til disse læresetningene som er blitt lagt fram av ham som har kommet fram til sannheten. En slik person vil heller ikke havne i helvete, bli gjenfødt som dyr eller spøkelse, han vil heller ikke havne i slike vonde tilstander.

Sett at en person ikke har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til munkefellesskapet, og at han mangler smilende visdom og en rask tankegang som fører til frigjøring. Men han innehar disse egenskapene: evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Og selv om hans tillit til ham som har kommet fram til sannheten, bare er emosjonell, vil heller ikke han havne i helvete, bli gjenfødt som dyr eller spøkelse, han vil heller ikke havne i slike vonde tilstander.

Hvis disse store sal-trærne her kunne forstå forskjellen på gode og dårlige uttalelser, ville jeg si de hadde gått ut i strømmen, at de ikke kunne falle tilbake, men var trygt på vei mot full oppvåkning – så dette gjelder i desto høyere grad for sakyen Saraṇāni. Da sakyen Saraṇāni døde, hadde han påtatt seg den trefoldige treningen, Mahānāma.”

5.11.3.5 (55.25) Den andre samtalen om sakyaen Saraṇāni

Dutiyasaraṇānisakkasutta

En gang da Mesteren var i Kapilavatthu, var sakyaen Saraṇāni nettopp død. Mesteren erklærte at han var blitt en som hadde gått ut i strømmen, som ikke kunne falle tilbake, men var trygt på vei mot full oppvåkning.

Da var det mange sakyaer som ble ergerlige, sinte og irriterte, og når de kom sammen, sa de til hverandre:

“Dette var da store nyheter, folkens! Nå kan visst hvem som helst bli en som går ut i strømmen! Saraṇāni er nettopp død, og Mesteren har erklært at han var blitt en som hadde gått ut i strømmen, som ikke kunne falle tilbake, men var trygt på vei mot full oppvåkning, enda han var treg til å overholde treningsreglene og hadde begynt å drikke!”

Sakyaen Mahānāma gikk bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned. Så fortalte han hvordan praten gikk i byen.

“Hvordan skal vel en legmann som i lang tid har tatt tilflukt til Buddha, læren og munkefellesskapet, kunne falle tilbake, Mahānāma? Og dette kan med rette sies om sakyaen Saraṇāni. Han har i lang tid har tatt tilflukt til Buddha, læren og munkefellesskapet, så hvordan skal han kunne falle tilbake?

Sett at en person har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til munkefellesskapet, og han har smilende visdom og en rask tankegang som fører til frigjøring. Når han har utslettet de negative tendensene i sinnet, vinner sinnet hans innsikt her og nå, og denne innsikten går han inn på og beholder. Han er da helt uten slike negative tendenser, og sinnet hans er frigjort gjennom visdom. En slik person er fullstendig sikret mot å havne i helvete, bli gjenfødt som dyr eller spøkelse, fullstendig sikret mot å havne i slike vonde tilstander.

Sett at en person har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til munkefellesskapet, men mangler smilende visdom og en rask tankegang som fører til frigjøring. Han har kvittet seg med de fem bindingene som binder til den nedre verden. Han blir gjenfødt i en høyere verden, og der vil han oppnå parinibbana der og ikke vende tilbake fra den. En slik person er også fullstendig sikret mot å havne i helvete, bli gjenfødt som dyr eller spøkelse, fullstendig sikret mot å havne i slike vonde tilstander.

Sett at en person har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til munkefellesskapet, men mangler smilende visdom og en rask tankegang som fører til frigjøring. Han har kvittet seg med tre bindinger og svekket begjær, hat og vrangforestillinger, så han vil vende tilbake hit bare én gang før han gjør slutt på lidelsene. En slik person er også fullstendig sikret mot å havne i helvete, bli gjenfødt som dyr eller spøkelse, fullstendig sikret mot å havne i slike vonde tilstander.

Sett at en person har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til munkefellesskapet, men mangler smilende visdom og en rask tankegang som fører til frigjøring. Han har kvittet seg med tre bindinger og er blitt en som har gått ut i strømmen, som ikke kan falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning. En slik person er også fullstendig sikret mot å havne i helvete, bli gjenfødt som dyr eller spøkelse, fullstendig sikret mot å havne i slike vonde tilstander.

Sett at en person ikke har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til munkefellesskapet, og at han mangler smilende visdom og en rask tankegang som fører til frigjøring. Men han innehar disse egenskapene: evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Han har tilstrekkelig innsikt til at han til en viss grad vil slutte seg til disse læresetningene som er blitt lagt fram av ham som har kommet fram til sannheten. En slik person vil heller ikke havne i helvete, bli gjenfødt som dyr eller spøkelse, han vil heller ikke havne i slike vonde tilstander.

Sett at en person ikke har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til munkefellesskapet, og at han mangler smilende visdom og en rask tankegang som fører til frigjøring. Men han innehar disse egenskapene: evnen til tillit, evnen til energisk innsats, evnen til oppmerksomhet, evnen til konsentrasjon og evnen til visdom. Og selv om hans tillit til ham som har kommet fram til sannheten, bare er emosjonell, vil heller ikke han havne i helvete, bli gjenfødt som dyr eller spøkelse, han vil heller ikke havne i slike vonde tilstander.

Det er som en åker der jorda og grunnen er dårlig og full av stubber, Mahānāma. Hvis bonden sår der, vil noen frø bli knust, andre råtner, andre blåser bort med vinden eller blir svidd av heten slik at de blir ødelagt og ikke kan spire, og det faller ikke nok regn der. Kommer disse frøene til å spire, vokse og bli modne så de gir en rik avling?”

“Nei, Mester.”

“Slik er det også med en lære som blir dårlig presentert og dårlig forklart, Mahānāma. Den fører ikke til målet, den fører ikke til ro i sinnet og det er ikke en slik lære han som har kommet fram til sannheten, bekjentgjør. Dette sammenligner jeg med en dårlig

åker. Hvis en elev lever i samsvar med en slik lære og praktiserer den i de minste detaljer, vil jeg sammenligne ham med et dårlig frø.

Men tenk deg en åker der jorda og grunnen er god og stubbene er ryddet unna. Hvis bonden sår der, vil ikke noen frø bli knust. Ingen av dem råtner og ingen av dem blåser bort med vinden eller blir svidd av heten slik at de blir ødelagt og ikke kan spire, og det faller bra med regn der. Kommer disse frøene til å spire, vokse og bli modne så de gir en rik avling?”

“Ja, Mester. Det vil de.”

“Slik er det også med en lære som blir godt presentert og godt forklart, Mahānāma. Den fører til målet, den fører til ro i sinnet og det er en slik lære han som har kommet fram til sannheten, bekjentgjør. Dette sammenligner jeg med en god åker. Hvis en elev lever i samsvar med en slik lære og praktiserer den i de minste detaljer, vil jeg sammenligne ham med et godt frø. Og denne beskrivelsen passer i enda høyere grad på Saraṇāni. Da han døde, hadde han fullført treningen!”

5.11.3.6 (55.26) Den første samtalen med Anāthapiṇḍika

Paṭhamānāthapiṇḍikasutta

I Sāvatthi var husherren Anāthapiṇḍika syk og hadde store smerter. Anāthapiṇḍika kalte til seg en mann og sa til ham:

“Kan du ikke gå til Sāriputta, kjære venn, og hilse ham fra meg? Bøy deg for hans føtter og si at jeg er blitt alvorlig syk og har store smerter. Spør om han vil være så snill å komme på besøk.”

Mannen så gjorde, og Sāriputta aksepterte invitasjonen i taushet.

Tidlig neste morgen, da Sāriputta hadde kledd på seg, gikk han med kappe og bolle til Anāthapiṇḍikas hus og satte seg ned på den plassen som var gjort klar for ham. Da han hadde satt seg, sa han til Anāthapiṇḍika:

“Hvordan går det med deg husherre, føler du deg bedre? Jeg håper smertene dine avtar eller i det minste ikke blir verre, så du kan bli frisk igjen.”

“Det står dårlig til med meg, høystærede, jeg blir bare verre. Smertene er sterke og øker på i stedet for å avta. Jeg blir visst ikke frisk igjen.”

“Men du er jo ikke en som mangler tillit til Buddha, husherre. Du er ikke som vanlige folk som mangler tillit til ham og ikke har hørt læren hans. Etter døden havner de i helvete. Men du har tillit til Buddha, til læren hans og til munkefellesskapet. Hvis du tenker over dette, kan det lindre smertene dine.

Du er ikke en som mangler moral, husherre. Du er ikke som vanlige folk med dårlig moral som ikke har hørt læren. Etter døden havner de i helvete. Men du har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og som fører til konsentrasjon. Hvis du tenker over dette, kan det lindre smertene dine.

Du er ikke en som mangler rett syn, husherre. Du er ikke som vanlige folk med dårlig syn (feilaktige teorier) som ikke har hørt læren. Etter døden havner de i helvete. Men du har rett syn. Hvis du tenker over dette, kan det lindre smertene dine.

Du er ikke en som mangler rett beslutning, husherre. Du er ikke som vanlige folk med urett beslutning som ikke har hørt læren. Etter døden havner de i helvete. Men du har rett beslutning. Hvis du tenker over dette, kan det lindre smertene dine.

Du er ikke en som mangler rett tale, husherre. Du er ikke som vanlige folk med urett tale som ikke har hørt læren. Etter døden havner de i helvete. Men du har rett tale. Hvis du tenker over dette, kan det lindre smertene dine.

Du er ikke en som mangler rett handling, husherre. Du er ikke som vanlige folk med urett handling som ikke har hørt læren. Etter døden havner de i helvete. Men du har rett handling. Hvis du tenker over dette, kan det lindre smertene dine.

Du er ikke en som mangler rett levemåte, husherre. Du er ikke som vanlige folk med urett levemåte som ikke har hørt læren. Etter døden havner de i helvete. Men du har rett levemåte. Hvis du tenker over dette, kan det lindre smertene dine.

Du er ikke en som mangler rett bestrebelse, husherre. Du er ikke som vanlige folk med urett bestrebelse som ikke har hørt læren. Etter døden havner de i helvete. Men du har rett bestrebelse. Hvis du tenker over dette, kan det lindre smertene dine.

Du er ikke en som mangler rett oppmerksomhet, husherre. Du er ikke som vanlige folk med urett oppmerksomhet som ikke har hørt læren. Etter døden havner de i helvete. Men du har rett oppmerksomhet. Hvis du tenker over dette, kan det lindre smertene dine.

Du er ikke en som mangler rett konsentrasjon, husherre. Du er ikke som vanlige folk med urett konsentrasjon som ikke har hørt læren. Etter døden havner de i helvete. Men du har rett konsentrasjon. Hvis du tenker over dette, kan det lindre smertene dine.

Du er ikke en som mangler rett kunnskap, husherre. Du er ikke som vanlige folk med urett kunnskap som ikke har hørt læren. Etter døden havner de i helvete. Men du har rett kunnskap. Hvis du tenker over dette, kan det lindre smertene dine.

Du er ikke en som mangler rett frigjøring, husherre. Du er ikke som vanlige folk med urett frigjøring som ikke har hørt læren. Etter døden havner de i helvete. Men du har rett frigjøring. Hvis du tenker over dette, kan det lindre smertene dine.”

Og straks opplevde husherren Anāthapiṇḍika at smertene hans var lindret. Da serverte han et måltid for Ānanda og Sāriputta fra sin egen matbolle. Da han så at Sāriputta var ferdig med å spise og hadde tatt hendene vekk fra bollen, satte han seg på et lavere sete. Og Sāriputta takket for maten med disse versene:

“Den som har en velgrunnet og urokkelig tillit
til ham som har kommet fram til sannheten,
som også har en vakker moral

som de edle liker og roser,

som også har tillit til munkeordenen
og som kan møte deg med åpent blikk –
han kan man si ikke er fattig,
og livet hans har ikke vært forgjeves.

Derfor vil den som er klok,
ha tillit, høy moral og se tingene som de er.
Dette er kjernen i de oppvåknedes lære.”

Da Sāriputta hadde takket for maten med disse versene, reiste han seg og gikk.
Etterpå gikk Ānanda bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned.

“Hvor kommer du fra på denne tiden av dagen?” spurte Mesteren.

“Jeg kommer fra Anāthapiṇḍika, Mester. Sāriputta har gitt ham disse
veiledningene ...” og så fortalte han alt som hadde skjedd.

“Sāriputta er en klok mann, han er en stor vismann, Ānanda, som klarte å gi en
analyse av det å gå ut i strømmen, der han presenterte det i ti punkter.”

5.11.3.7 (55.27) Den andre samtalen med Anāthapiṇḍika

Dutiyānāthapiṇḍikasutta

I Sāvatti var husherren Anāthapiṇḍika syk og hadde store smerter. Anāthapiṇḍika kalte til seg en mann og sa til ham:

“Kan du ikke gå til Ānanda, kjære venn, og hilse ham fra meg? Bøy deg for hans føtter og si at jeg er blitt alvorlig syk og har store smerter. Spør om han vil være så snill å komme på besøk.”

Mannen så gjorde, og Ānanda aksepterte invitasjonen i taushet.

Tidlig neste morgen, da Ānanda hadde kledd på seg, gikk han med kappe og bolle til Anāthapiṇḍikas hus og satte seg ned på den plassen som var gjort klar for ham. Da han hadde satt seg, sa han til Anāthapiṇḍika:

“Hvordan går det med deg husherre, føler du deg bedre? Jeg håper smertene dine avtar eller i det minste ikke blir verre, så du kan bli frisk igjen.”

“Det står dårlig til med meg, høystærede, jeg blir bare verre. Smertene er sterke og øker på i stedet for å avta. Jeg blir visst ikke frisk igjen.”

“Det er fire ting som gjør at en vanlig person som ikke har hørt læren, kan bli redd og forskrekket, som gjør ham redd for å dø og redd for hva som kan følge etter døden, husherre. Hvilke fire?

En vanlig person som ikke har hørt læren, har ikke tillit til Buddha. Siden han ikke har tillit til Buddha, blir han redd for å dø og redd for hva som kan følge etter døden, husherre.

En vanlig person som ikke har hørt læren, har ikke tillit til læren. Siden han ikke har tillit til læren, blir han redd for å dø og redd for hva som kan følge etter døden, husherre.

En vanlig person som ikke har hørt læren, har ikke tillit til munkefellesskapet. Siden han ikke har tillit til munkefellesskapet, blir han redd for å dø og redd for hva som kan følge etter døden, husherre.

En vanlig person som ikke har hørt læren, har ikke noen god moral. Siden han ikke har noen god moral, blir han redd for å dø og redd for hva som kan følge etter døden, husherre.

Men det er fire ting som gjør at den edles elev som har hørt læren, ikke blir redd og forskrekket, som gjør at han verken blir redd for å dø eller redd for hva som kan følge etter døden, husherre. Hvilke fire?

Den edles elev som har hørt læren, har urokkelig tillit til Buddha, læren og munkefellesskapet, og han har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og som fører til konsentrasjon. Det er dette som gjør at han ikke blir redd og forskrekket, som gjør at han verken blir redd for å dø eller redd for hva som kan følge etter døden, husherre.”

“Jeg er ikke redd, Ānanda! Hva skal vel jeg være redd for? Jeg har urokkelig tillit til Buddha, læren og munkefellesskapet. Og når det gjelder de treningsreglene Mesteren har satt for husherfer, kan jeg ikke se at jeg har brutt en eneste en av dem.”

“Det bra, husherre, det er virkelig bra for deg! Du har proklamert frukten av å gå ut i strømmen, husherre!”

5.11.3.8 (55.28) Den første teksten om å fjerne frykten for å bli hatet

Paṭhamabhaya-verūpasantasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, vendte han seg til husherren Anāthapiṇḍika og sa:

“Når den edles elev har fjernet fem former for frykt for å bli hatet, husherre, når han har vunnet seg de fire faktorene for å gå ut i strømmen, har fordypet seg i den rette metoden gjennom innsikt, da kan han erklære følgende om han vil: ‘Jeg er trygg på at jeg ikke kommer til helvete, jeg er trygg på at jeg ikke blir gjenfødt som dyr eller spøkelse, og jeg er trygg på at jeg ikke faller ned til en vond skjebne. Jeg har gått ut i strømmen og kan ikke falle tilbake, jeg er trygt på vei mot full oppvåkning!’

Hvilke fem former for frykt for å bli hatet er det som er fjernet, husherre? Det er frykten for å bli hatet som en drapsmann opplever i dette livet som følge av at han har begått drap, det er frykten for å bli hatet i det neste livet som følge av at han har begått drap, det er den mentale smerten og sorgen som han opplever. Men frykten blir borte hos den som avstår fra å drepe.

Det er frykten for å bli hatet for å stjele, begå seksuelle overtredelser, fare med løgn og ruse seg som følge av inntak av alkoholholdige drikker. Men frykten blir borte hos den som avstår fra disse tingene. Dette er de fem formene for frykt for å bli hatet som er fjernet.

Hvordan er de fire faktorene for å gå ut i strømmen? Det er når den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Han har urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Han har urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Og han har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Dette er de fire faktorene for å gå ut i strømmen.

Hvordan er den rette metoden som han fordyper seg i gjennom innsikt? Her tenker den edles elev systematisk og grundig gjennom den betingede tilblivelsen og innser at når A finnes, oppstår B, og når A ikke finnes, finnes heller ikke B. Det vil si: Uvitenhet former forestillinger, forestillingene former bevisstheten, bevisstheten former oppfatningen av en indre og ytre verden, oppfatningen av en indre og ytre verden former sanseprosessen, sanseprosessen former persepsjonen, persepsjonen former følelsene, følelsene former lengsler, lengsler former følelsesmessige involveringer, følelsesmessige involveringer former forventninger, forventninger former tilblivelse, tilblivelse fører til forfall og undergang, og dette skaper sorg og smerte. Slik oppstår all denne sorgen og smerten.

Når uvitenheten tar slutt, tar forestillingene slutt. Når forestillingene tar slutt, tar bevisstheten slutt. Når bevisstheten tar slutt, tar oppfatningen av en indre og ytre verden slutt. Når oppfatningen av en indre og ytre verden tar slutt, tar sanseprosessen slutt. Når sanseprosessen tar slutt, tar persepsjonen slutt. Når persepsjonen tar slutt, tar følelsene slutt. Når følelsene tar slutt, tar lengslene slutt. Når lengslene tar slutt, tar de følelsesmessige involveringene slutt. Når de følelsesmessige involveringene tar slutt, tar forventningene slutt. Når forventningene tar slutt, tar tilblivelsen slutt. Når tilblivelsen tar slutt, blir det slutt på forfall og undergang. Da blir det slutt på sorg og smerte.

Når altså den edles elev har fjernet fem former for frykt for å bli hatet, husherre, når han har vunnet seg de fire faktorene for å gå ut i strømmen, har fordypet seg i den rette metoden gjennom innsikt, da kan han erklære følgende om han vil: ‘Jeg er trygg på at jeg ikke kommer til helvete, jeg er trygg på at jeg ikke blir gjenfødt som dyr eller spøkelse, og jeg er trygg på at jeg ikke faller ned til en vond skjebne. Jeg har gått ut i strømmen og kan ikke falle tilbake, jeg er trygt på vei mot full oppvåkning!’”

5.11.3.9 (55.29) Den andre teksten om å fjerne frykten for å bli hatet

Dutiyabhayaverūpasantasutta

[Identisk med foregående sutta, bortsett fra at Mesteren her taler til munkene.]

5.11.3.10 (55.30) Licchavien Nandaka

Nandakalicchavisutta

En gang var Mesteren i huset med de spisse gavlene i Storskogen ved Vesāli. Da kom Nandaka, en av licchavienes ministre, bor til ham, hilste høflig på ham og satte seg ned. Mesteren sa:

“Den edles elev har fire egenskaper som gjør ham til en som har gått ut i strømmen, en som ikke kan falle tilbake, men som er trygt på vei mot full oppvåkning. Hvilke fire?

Han har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Han har urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Han har urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Og han har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon.

Når den edles elev har disse fire egenskapene, blir han velsignet med et langt liv, Nandaka, både himmelsk og menneskelig. Han blir også velsignet med skjønnhet, lykke, berømmelse og herredømme, både himmelsk og menneskelig. Og det sier jeg, Nandaka, at jeg ikke har hørt om noen annen filosof eller brahman som har oppnådd dette. Men dette har jeg selv sett, forstått og erfart, det sier jeg deg!”

Da kom en annen mann bort til Nandaka og sa:

“Det er tid for badet ditt, min herre!”

“Ikke mas med dette utvendige badet! Nå har jeg tatt et indre bad i tilliten til Mesteren, og det holder for meg!”

5.11.4 Kapitlet om å samle gode fortjenester

Puññābhisandavagga

5.11.4.1 (55.31) Den første teksten om å samle gode fortjenester

Paṭhamapuññābhisandasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Det finnes fire resultater av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken, munk. Hvilke fire?

Det er når den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’ Dette er det første av de fire resultatene av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken.

Videre har han urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’ Dette er det andre av de fire resultatene av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken.

Videre har han urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’ Dette er det tredje av de fire resultatene av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken.

Og videre har han en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Dette er det fjerde av de fire resultatene av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken. Og dette er de fire resultatene av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken.”

5.11.4.2 (55.32) Den andre teksten om å samle gode fortjenester

Dutiyapuññābhisandasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Det finnes fire resultater av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken, munk. Hvilke fire?

Det er når den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’ Dette er det første av de fire resultatene av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken.

Videre har han urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’ Dette er det andre av de fire resultatene av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken.

Videre har han urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’ Dette er det tredje av de fire resultatene av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken.

Og videre har han en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Dessuten bor den edles elev hjemme med et sinn fritt fra grådighet. Han er gavmild, rundhåndet, liker å gi avkall, sier ikke nei når han blir bedt om noe og trives med å dele ut gaver. Dette er det fjerde av de fire resultatene av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken.

Og dette er de fire resultatene av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken.”

5.11.4.3 (55.33) Den tredje teksten om å samle gode fortjenester

Tatīyapuññābhisandasutta

En gang da Mesteren var i Sāvattī, sa han:

“Det finnes fire resultater av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken, munk. Hvilke fire?

Det er når den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’ Dette er det første av de fire resultatene av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken.

Videre har han urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’ Dette er det andre av de fire resultatene av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken.

Videre har han urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’ Dette er det tredje av de fire resultatene av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken.

Og videre har han en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Dessuten er den edles elev klok. Med edel innsikt forstår han fullt ut hvordan tingene oppstår og går til grunne slik at lidelsene tar slutt. Dette er det fjerde av de fire resultatene av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken.

Og dette er de fire resultatene av gode fortjenester som er sunne resultater og som gir næring til lykken.”

5.11.4.4 (55.34) Den første teksten om veier til gudene

Paṭhamadevapadasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatti, sa han:

“Det finnes fire veier til gudene som vil rense urene vesener og rengjøre vesener som ikke er rengjort, munker. Hvilke fire?

Det er når den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’ Dette er den første veien til gudene som vil rense urene vesener og rengjøre vesener som ikke er rengjort.

Videre har han urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’ Dette er den andre veien til gudene som vil rense urene vesener og rengjøre vesener som ikke er rengjort.

Videre har han urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’ Dette er den tredje veien til gudene som vil rense urene vesener og rengjøre vesener som ikke er rengjort.

Og videre har han en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Dette er den tredje veien til gudene som vil rense urene vesener og rengjøre vesener som ikke er rengjort. Og dette er de fire veier til gudene som vil rense urene vesener og rengjøre vesener som ikke er rengjort, munker.”

5.11.4.5 (55.35) Den andre teksten om veier til gudene

Dutiyadevapadasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Det finnes fire veier til gudene som vil rense urene vesener og rengjøre vesener som ikke er rengjort, munker. Hvilke fire?

Det er når den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’ Dette er den første veien til gudene som vil rense urene vesener og rengjøre vesener som ikke er rengjort.

Videre har han urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’ Dette er den andre veien til gudene som vil rense urene vesener og rengjøre vesener som ikke er rengjort.

Videre har han urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’ Dette er den tredje veien til gudene som vil rense urene vesener og rengjøre vesener som ikke er rengjort.

Og videre har han en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Han spør seg selv hva som kan være veien til gudene. Han får høre at den beste veien dit er å unngå å skade noen. Og han vet med seg selv at han ikke skader noen, verken store eller små, så dermed vet han også at han har det som trengs for å komme til gudene. Dette er den tredje veien til gudene som vil rense urene vesener og rengjøre vesener som ikke er rengjort. Og dette er de fire veier til gudene som vil rense urene vesener og rengjøre vesener som ikke er rengjort, munker.”

5.11.4.6 (55.36) I gudenes forsamling

Devasabhāgasutta

“Når gudene er samlet, snakker de gjerne til den som innehar fire egenskaper, munk. Hvilke fire?

Sett at den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’ Når en guddom som også hadde urokkelig tillit til Buddha, er kommet til himmelen etter å ha dødd her på jorda, tenker han: ‘Denne edle eleven har samme urokkelige tillit til Buddha som jeg hadde før jeg kom hit opp.’ Så han sier: ‘Kom hit og bli med i gudenes forsamling!’

Det samme skjer om han har urokkelig tillit til læren og til munkefellesskapet. Og sett at den edles elev har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Når en guddom som også hadde en slik moral, er kommet til himmelen etter å ha dødd her på jorda, tenker han: ‘Denne edle eleven har samme moral som jeg hadde før jeg kom hit opp.’ Så han sier: ‘Kom hit og bli med i gudenes forsamling!’”

5.11.4.7 (55.37) Mahānāma

Mahānāmasutta

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var hos sakyane, holdt han til i fikenlunden ved Kapilavatthu. Da kom en sakya ved navn Mahānāma bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Hva vil det si å være en legdisippel, Mester?”

“Den som har tatt tilflukt til Buddha, til læren og til munkefellesskapet er en legdisippel, Mahānāma.”

“Hva vil det si at en legdisippel har god moral, Mester?”

“Når en legdisippel avstår fra å drepe levende vesener, avstår fra å stjele, avstår fra seksuelle overtredelser, avstår fra urett tale og avstår fra å beruse seg med alkoholholdige drikker, da kan man si at han har god moral, Mahānāma.”

“Hva vil det si at en legdisippel har tillit, Mester?”

“Det er når han har tillit til Buddha, til læren og til munkefellesskapet, Mahānāma.”

“Hva vil det si at en legdisippel er gavmild, Mester?”

“Det er når han bor hjemme med et sinn fritt fra grådighet. Han er gavmild, rundhåndet, liker å gi avkall, sier ikke nei når han blir bedt om noe og trives med å dele ut gaver. Da er han gavmild, Mahānāma.”

“Hva vil det si at en legdisippel har visdom, Mester?”

“Det er når han med edel innsikt forstår fullt ut hvordan tingene oppstår og går til grunne slik at lidelsene tar slutt. Da har legdisippelen visdom, Mahānāma.”

5.11.4.8 (55.38) Regn

Vassasutta

“Tenk på regnet som faller i store dråper oppe i fjellet, munk. Da vil vannet renne nedover fjellsiden gjennom kløfter og fordypninger, og det vil samle seg i små kulper. Når de små kulpene er fulle, vil de renne over slik at vannet samler seg i større dammer. Fra disse dammene vil det renne små bekker som samler seg i mindre elver. Disse igjen samler seg til større elver som til slutt vil renne ut og fylle det store havet.

Slik er det også når den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, læren og munkefellesskapet, munk. Disse holdningene strømmes videre, og etter at de negative tendensene i sinnet er utslettet fører de til den andre bredden.”

5.11.4.9 (55.39) Kāḷigodha

Kāḷigodhasutta

En gang da Mesteren var hos sakyane, holdt han til i fikenlunden ved Kapilavatthu. En morgen da han hadde stått opp og kledd på seg, tok han kappe og bolle og gikk til huset til sakyakvinnen Kāḷigodha, og da han kom dit, satte han seg på den sitteplassen som var gjort klar for ham. Kāḷigodha kom bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Mesteren sa:

“Når en kvinne er den edles elev og har fire egenskaper, Godha, er hun en som har gått ut i strømmen, en som ikke kan falle tilbake, men som er trygt på vei mot full oppvåkning. Hvilke fire?

Hun har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Hun har urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Hun har urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Og hun har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Når en kvinne som er den edles elev, har disse fire egenskapene, er hun en som har gått ut i strømmen, en som ikke kan falle tilbake, men som er trygt på vei mot full oppvåkning. “

”De fire egenskapene du her nevner, de har jeg, Mester – disse fire egenskapene finnes i meg. Jeg har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til de ordinertes fellesskap, og når det blir gitt gaver i denne familien, blir de gitt utelukkende til slike som har god moral og vakker lære.”

“Det er bra, Godha, det er til stor nytte for deg. Her har du erklært frukten av å gå ut i strømmen!”

5.11.4.10 (55.40) Nandiya

Nandiyasakkasutta

En gang da Mesteren var hos sakyane, holdt han til i fikenlunden ved Kapilavatthu. Da kom sakyen Nandiya bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Så sa han:

“Hvis en elev av den edle overhodet ikke har tilegnet seg det minste av de fire egenskapene som trengs for å gå ut i strømmen, kan man ikke da si at han da lever et sløvt liv, Mester?”

“Hvis den edles elev overhodet ikke har tilegnet seg det minste av de fire egenskapene som trengs for å gå ut i strømmen, hører han ikke hjemme i denne forsamlingen. Da er han et vanlig menneske, Nandiya. Jeg skal si litt mer om hva det vil si å leve et sløvt liv og det å leve et iherdig liv, så hør etter og følg godt med!”

“Ja vel, Mester,” svarte Nandiya. Mesteren sa:

“Hva vil det si at den edles elev lever et sløvt liv? Sett at den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’ Men han nøyer seg med denne urokkelige tilliten og trekker seg ikke tilbake om dagen eller mediterer i ensomhet om natten. Når han lever så sløvt, finner han ingen glede. Uten glede finner han heller ingen interesse, og uten interesse finner han heller ingen ro i sinnet. Når han ikke finner ro i sinnet, finner han heller ingen tilfredshet. Så lenge han er utilfreds, finner sinnet heller ingen konsentrasjon, og når sinnet ikke er konsentrert, kan han heller ikke se fenomenene klart. Når han ikke kan se fenomenene klart, sies han å være en som lever i sløvhets.

Sett videre at den edles elev har urokkelig tillit til læren og til de ordinertes fellesskap. Men han nøyer seg med denne urokkelige tilliten og trekker seg ikke tilbake om dagen eller mediterer i ensomhet om natten. Når han lever så sløvt, finner han ingen glede. Uten glede finner han heller ingen interesse, og uten interesse finner han heller ingen ro i sinnet. Når han ikke finner ro i sinnet, finner han heller ingen tilfredshet. Så lenge han er utilfreds, finner sinnet heller ingen konsentrasjon, og når sinnet ikke er konsentrert, kan han heller ikke se fenomenene klart. Når han ikke kan se fenomenene klart, sies han å være en som lever i sløvhets.

Hvordan lever man et iherdig liv, Nandiya? Sett at den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: 'Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.' Han nøyer seg ikke med denne urokkelige tilliten, men arbeider videre slik at han trekker seg tilbake om dagen og mediterer i ensomhet om natten. Når han praktiserer så iherdig, finner han glede. Gleden fører til interesse, og interessen gir ro i sinnet slik at han føler seg tilfreds. Siden han er tilfreds, finner sinnet konsentrasjon, og når sinnet er konsentrert, kan han se fenomenene klart. Når han kan se fenomenene klart, kan det sies at han lever et iherdig liv.

Sett videre at den edles elev har urokkelig tillit til læren og til de ordinertes fellesskap. Han nøyer seg ikke med denne urokkelige tilliten, men arbeider videre slik at han trekker seg tilbake om dagen og mediterer i ensomhet om natten. Når han praktiserer så iherdig, finner han glede. Gleden fører til interesse, og interessen gir ro i sinnet slik at han føler seg tilfreds. Siden han er tilfreds, finner sinnet konsentrasjon, og når sinnet er konsentrert, kan han se fenomenene klart. Når han kan se fenomenene klart, kan det sies at han lever et iherdig liv.”

5.11.5 Kapitlet om å samle gode fortjenester, med vers

Sagāthapuññābhisandavagga

5.11.5.1 (55.41) Den første teksten om å samle gode fortjenester

Paṭhamābhisandasutta

“Det finnes fire måter å samle gode fortjenester på, munk, og på disse måtene samler man det som er sunt og gir næring til lykken. Hvilke fire?

Det er når den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’ Dette er den første måten å samle gode fortjenester på, slik at man samler det som er sunt og gir næring til lykken.

Videre har han urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’ Dette er den andre måten å samle gode fortjenester på, slik at man samler det som er sunt og gir næring til lykken.

Videre har han urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’ Dette er den tredje måten å samle gode fortjenester på, slik at man samler det som er sunt og gir næring til lykken.

Og videre har han en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Dette er den fjerde måten å samle gode fortjenester på, slik at man samler det som er sunt og gir næring til lykken. Dette er altså de fire måtene å samle gode fortjenester på, munk, og på disse måtene samler man det som er sunt og gir næring til lykken.

Det er ikke lett å måle hvor mye fortjeneste, hvor mye som er sunt og hvor mye som gir næring til lykken en person har ervervet seg med disse fire måtene å samle gode fortjenester på, munk, for her er det snakk om umåtelig store hauger av fortjenester.

Det er som havet, munker. Det er ikke lett å måle hvor mye vann det er i storhavet, eller si hvor mange bøtter vann, hvor mange hundre bøtter, hvor mange tusen bøtter eller hvor mange hundre tusen bøtter vann det tilsvarer. Havet rommer umåtelig store mengder vann. På samme måte er det ikke lett å måle hvor mye fortjeneste, hvor mye som er sunt og hvor mye som gir næring til lykken en person har ervervet seg med disse fire måtene å samle gode fortjenester på, munker, for her er det snakk om umåtelig store hauger av fortjenester.”

Slik talte Mesteren, og han føyde til disse versene:

“Havet, den grenseløse sjøen, er stort.

Det virker skremmende, men inneholder store skatter.

Liksom elver der mengder av mennesker ferdes,

strømmer store og brede ut i dette havet,

slik strømmer også de gode fortjenester

til vismannen som gir mat og drikke,

senger, sitteplasser og klær som gave,

liksom elvevannet flømmer ut i havet.”

5.11.5.2 (55.42) Den andre teksten om å samle gode fortjenester

Dutiyābhisandasutta

“Det finnes fire måter å samle gode fortjenester på, munk, og på disse måtene samler man det som er sunt og gir næring til lykken. Hvilke fire?

Det er når den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’ Dette er den første måten å samle gode fortjenester på, slik at man samler det som er sunt og gir næring til lykken.

Videre har han urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’ Dette er den andre måten å samle gode fortjenester på, slik at man samler det som er sunt og gir næring til lykken.

Videre har han urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’ Dette er den tredje måten å samle gode fortjenester på, slik at man samler det som er sunt og gir næring til lykken.

Og videre bor han hjemme med et sinn fritt fra grådighet. Han er gavmild, rundhåndet, liker å gi avkall, sier ikke nei når han blir bedt om noe og trives med å dele ut gaver. Dette er den fjerde måten å samle gode fortjenester på, slik at man samler det som er sunt og gir næring til lykken. Dette er altså de fire måtene å samle gode fortjenester på, munk, og på disse måtene samler man det som er sunt og gir næring til lykken.

Det er ikke lett å måle hvor mye fortjeneste, hvor mye som er sunt og hvor mye som gir næring til lykken en person har ervervet seg med disse fire måtene å samle gode fortjenester på, munk, for her er det snakk om umåtelig store hauger av fortjenester.

Det er som når de store elvene – Ganges, Yamuna, Aciravati, Sarabhu og Mahi – renner ut i havet, munk. Det er ikke lett å måle hvor mye vann det er i storhavet, eller si hvor mange bøtter vann, hvor mange hundre bøtter, hvor mange tusen bøtter eller hvor mange hundre tusen bøtter vann det tilsvarer. Havet rommer umåtelig store mengder vann. På

samme måte er det ikke lett å måle hvor mye fortjeneste, hvor mye som er sunt og hvor mye som gir næring til lykken en person har ervervet seg med disse fire måtene å samle gode fortjenester på, munker, for her er det snakk om umåtelig store hauger av fortjenester.”

Slik talte Mesteren, og han føyde til disse versene:

“Havet, den grenseløse sjøen, er stort.

Det virker skremmende, men inneholder store skatter.

Liksom elver der mengder av mennesker ferdes,

strømmer store og brede ut i dette havet,

slik strømmer også de gode fortjenester

til vismannen som gir mat og drikke,

senger, sitteplasser og klær som gave,

liksom elvevannet flømmer ut i havet.”

5.11.5.3 (55.43) Den tredje teksten om å samle gode fortjenester

Tatīyābhisandasutta

“Det finnes fire måter å samle gode fortjenester på, munkar, og på disse måtene samler man det som er sunt og gir næring til lykken. Hvilke fire?

Det er når den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’ Dette er den første måten å samle gode fortjenester på, slik at man samler det som er sunt og gir næring til lykken.

Videre har han urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’ Dette er den andre måten å samle gode fortjenester på, slik at man samler det som er sunt og gir næring til lykken.

Videre har han urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’ Dette er den tredje måten å samle gode fortjenester på, slik at man samler det som er sunt og gir næring til lykken.

Videre har han visdom. Med edel innsikt forstår han fullt ut hvordan tingene oppstår og går til grunne slik at lidelsene tar slutt. Dette er den fjerde måten å samle gode fortjenester på, slik at man samler det som er sunt og gir næring til lykken. Dette er altså de fire måtene å samle gode fortjenester på, munkar, og på disse måtene samler man det som er sunt og gir næring til lykken.

Det er ikke lett å beregne hvor store fortjenester den edles elev har samlet, eller si at han har så eller så store fortjenester, så eller så mye av det som er sunt eller så eller så mye som gir næring til lykken, munkar, for her er det snakk om umåtelig store hauger av fortjenester.”

Slik talte Mesteren, og han føyde til dette verset:

“Den som ønsker det gode og står fast på det sunne,

utvikler veien som fører til det som ikke dør,
han når fram til lærens essens og gjør slutt på begjæret.
Han skjelder ikke ved tanken på døden.”

5.11.5.4 (55.44) Den første teksten om stor rikdom

Paṭhamamahaddhanasutta

“Man kan si at når den edles elev har fire egenskaper, er han rik, overveldende rik og har store rikdommer, munker. Hvilke fire?

Han har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til de ordinertes fellesskap, og han har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Når den edles elev har disse fire egenskapene, kan han sies å være rik, overveldende rik og ha store rikdommer.”

5.11.5.5 (55.45) Den andre teksten om stor rikdom

Dutiyamahaddhanasutta

“Man kan si at når den edles elev har fire egenskaper, er han rik, overveldende rik og har store rikdommer og et godt ry, munk. Hvilke fire?

Han har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til de ordinertes fellesskap, og han har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Når den edles elev har disse fire egenskapene, kan han sies å være rik, overveldende rik og ha store rikdommer og et godt ry.”

5.11.5.6 (55.46) Den rene

Suddhakasutta

“Den edles elev som har fire egenskaper, har kommet ut i strømmen og kan ikke falle tilbake, munker, men er trygt på vei mot full oppvåkning. Hvilke fire?

Han har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til de ordinertes fellesskap, og han har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Når den edles elev har disse fire egenskapene, har han kommet ut i strømmen og kan ikke falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning.”

5.11.5.7 (55.47) Nandiya

Nandiyasutta

En gang da Mesteren var hos sakyane, holdt han til i fikenlunden ved Kapilavatthu. Da kom sakyen Nandiya bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Mesteren sa:

“Den edles elev som har fire egenskaper, har kommet ut i strømmen og kan ikke falle tilbake, Nandiya, men er trygt på vei mot full oppvåkning. Hvilke fire?

Han har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til de ordinertes fellesskap, og han har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Når den edles elev har disse fire egenskapene, har han kommet ut i strømmen og kan ikke falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning.”

5.11.5.8 (55.48) Bhaddiya

Bhaddiyasutta

En gang da Mesteren var hos sakyane, holdt han til i fikenlunden ved Kapilavatthu. Da kom sakyen Bhaddiya bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Mesteren sa:

“Den edles elev som har fire egenskaper, har kommet ut i strømmen og kan ikke falle tilbake, Bhaddiya, men er trygt på vei mot full oppvåkning. Hvilke fire?

Han har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til de ordinertes fellesskap, og han har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Når den edles elev har disse fire egenskapene, har han kommet ut i strømmen og kan ikke falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning.”

5.11.5.9 (55.49) Mahānāma

Mahānāmasutta

En gang da Mesteren var hos sakyane, holdt han til i fikenlunden ved Kapilavatthu. Da kom sakyen Mahānāma bort til ham, hilste høflig og satte seg ned. Mesteren sa:

“Den edles elev som har fire egenskaper, har kommet ut i strømmen og kan ikke falle tilbake, Mahānāma, men er trygt på vei mot full oppvåkning. Hvilke fire?

Han har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til de ordinertes fellesskap, og han har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Når den edles elev har disse fire egenskapene, har han kommet ut i strømmen og kan ikke falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning.”

5.11.5.10 (55.50) Faktorene

Angasutta

“Det finnes fire faktorer som bidrar til at man kommer ut i strømmen, munk. Hvilke fire?

Det å omgås gode mennesker, lytte til den gode lære, analytisk tenkning og praksis i samsvar med læren. Dette er de fire faktorene som bidrar til at man kommer ut i strømmen, munk.”

5.11.6 Kapitlet om den forstandige

Sappaññavagga

5.11.6.1 (55.51) En tekst med vers

Sagāthakasutta

“Når den edles elev har fire egenskaper, er han kommet ut i strømmen. Han kan ikke falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning, munker. Hvilke fire?

Det er når den edles elev har urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Videre har han urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Videre har han urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Og videre har han en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Dette er de fire egenskapene den edles elev har når han er kommet ut i strømmen slik at han ikke kan falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning, munker.”

Slik talte Mesteren, og han la til disse versene:

“Den som har en velgrunnet og urokkelig tillit
til ham som har kommet fram til sannheten,
som også har en vakker moral
som de edle liker og roser,

som også har tillit til munkeordenen

og som kan møte deg med åpent blikk –
han kan man si ikke er fattig,
og livet hans har ikke vært forgjeves.

Derfor vil den som er klok,
ha tillit, høy moral og se tingene som de er.
Dette er kjernen i de oppvåknedes lære.”

5.11.6.2 (55.52) Regntiden

Vassasamvuttasutta

En gang da Mesteren holdt til i Anāthapiṇḍikas park Jetalunden i Sāvatthī, var det en munk som hadde vært der sammen med ham under regntiden, som kom til Kapilavatthu i et eller annet ærend. Dette fikk sakyaene i Kapilavatthu høre, så de gikk bort til munken, hilste høflig på ham og satte seg ned. Så spurte de ham:

“Hvordan står det til med Mesteren, min herre? Er han frisk og ved god helse?”

“Ja, alt står bra til med Mesteren, mine venner.”

“Hvordan står det til med Sāriputta og Moggalāna, min herre? Er de friske og ved god helse?”

“Ja, alt står bra til med dem, mine venner.”

“Hvordan står det til med de andre munkene, min herre? Er de friske og ved god helse?”

“Ja, alt står bra til med dem, mine venner.”

“Har du hørt noen ord direkte fra Mesteren i denne regntiden, min herre? Har du mottatt noe fra ham?”

“Ja, jeg har hørt direkte fra Mesteren at det er ikke så mange munkers som har utryddet de negative tendensene i sinnet, frigjort sinnet gjennom visdom og selv har erkjent og erfart dette her og nå og som lever deretter. Det er flere munkers som har knust de fem lenkene som binder til denne stranda og som vil bli gjenfødt i en høyere verden der de vil oppnå parinibbana og ikke vende tilbake fra den verdenen.

Videre hørte jeg direkte fra Mesteren at det er ikke så mange munkers som har knust de fem lenkene som binder til denne stranda og som vil bli gjenfødt i en høyere verden der de vil oppnå parinibbana og ikke vende tilbake fra den verdenen. Det er flere munkers som har knust de tre lenkene og svekket begjær, hat og vrangforestillinger, og som vil vende tilbake til denne verdenen bare én gang og gjøre ende på lidelsen der.

Videre hørte jeg direkte fra Mesteren at det er ikke så mange munkers som har knust de tre lenkene og svekket begjær, hat og vrangforestillinger, og som vil vende tilbake til denne verdenen bare én gang og gjøre ende på lidelsen der. Det er flere munkers som har knust de tre

lenkene og gått ut i strømmen, slik at de ikke kan falle tilbake, men er trygt på vei mot full oppvåkning.”

5.11.6.3 (55.53) Dhammadinna

Dhammadinna

En gang da Mesteren var i hjorteparken Isipatana i Bārāṇasi, kom legmannen Dhammadinna bort til ham sammen med fem hundre andre legmenn. Han hilste høflig og satte seg ned, og så sa han:

“Gi oss veiledning, Mester! Gi oss undervisning som kan være oss til glede og nytte i lang tid framover!”

“Da skal dere trene dere slik, Dhammadinna: ‘Vi vil studere de veiledningene som er uttalt av ham som er kommet fram til sannheten! De er dype og har dyp mening. De er oververdslige og handler om tomheten. Fra tid til annen vil vi følge og etterleve dem!’ Slik skal dere trene, Dhammadinna.”

“Det er ikke så lett for oss å studere de veiledningene som er uttalt av ham som er kommet fram til sannheten, de som er dype og har dyp mening. De er oververdslige og handler om tomheten. Det er ikke så lett for oss å følge og etterleve dem. Vi har mange barn å ta oss av, vi nyter godt av sandeltre og fine bomullstøyer, vi pynter oss med kranser og bruker kremer og parfymer og vi liker sølv og gull. Vær så snill å heller gi oss en undervisning som baserer seg på de fem etiske treningsreglene!”

“Da skal dere trene dere slik, Dhammadinna: Vi vil ha urokkelig tillit til Buddha, og tenke: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Videre vil vi ha urokkelig tillit til læren, og tenke: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Videre vil vi ha urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenke: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Og videre vil vi ha en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon. Slik skal dere trene, Dhammadinna.”

“Disse fire egenskapene som du har sagt fører ut i strømmen, Mester, dem har vi allerede. Vi har urokkelig tillit til Buddha, til læren og til de ordinertes fellesskap, og vi har en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon.”

“Det er bra, Dhammadinna, det er til stor nytte for dere. Her har du erklært frukten av å gå ut i strømmen!”

5.11.6.4 (55.54) Sykebesøk

Gilānasutta

En gang da Mesteren var hos sakyane, holdt han til i fikenlunden ved Kapilavatthu. Ved den anledningen var det flere munkar som laget kapper til Mesteren, for: “når kappene er ferdige om tre måneder, vil han gi seg ut på vandring,” sa de.

Sakyaen Mahānāma fikk høre dette, og han gikk bort til Mesteren, hilste høflig og satte seg ned. Han fortalte hva han hadde hørt, og fortsatte:

“Men vi har aldri hørt direkte fra deg hva en forstandig legmann bør si til en annen forstandig legmann som er syk og har store smerter, Mester.”

“En forstandig legmann bør trøste en syk, men forstandig legmann med store smerter på fire måter, Mahānāma:

‘Trøst deg, min herre. Du har jo urokkelig tillit til Buddha, og tenker: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Videre har du urokkelig tillit til læren, og tenker: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Videre har du urokkelig tillit til de ordinertes fellesskap, og tenker: ‘Fellesskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.’

Og videre har du en moral som gleder de vise, siden den er hel og ubrutt, uplettet, ubesmittet, frigjørende, rost av de vise, ren og siden den fører til konsentrasjon.’

Etter at en forstandig legmann har trøstet en annen forstandig legmann som er syk og har store smerter, på disse fire måtene, bør han spørre om han lengter etter sin mor og far. Hvis den syke svarer at han lengter etter dem, bør den andre si:

‘Men du er jo døden nær, min herre. Du kommer til å dø uansett om du lengter etter mor og far eller ikke. Derfor kan du like så godt slippe taket i den lengselen.’

Hvis den syke da sier at han har sluppet taket i lengselen etter mor og far, bør den andre spørre om han lengter etter sin kone og sine barn. Hvis den syke svarer at han lengter etter dem, bør den andre si:

‘Men du er jo døden nær, min herre. Du kommer til å dø uansett om du lengter etter kone og barn eller ikke. Derfor kan du like så godt slippe taket i den lengselen.’

Hvis den syke da sier at han har sluppet taket i lengselen etter kone og barn, bør den andre spørre om han lengter etter de fem menneskelige sansenyttelsene. Hvis den syke svarer at han lengter etter dem, bør den andre si:

‘Men de himmelske nytelsene er mye bedre og skjønnere enn de fem menneskelige sansenyttelsene. Derfor hadde det vært bra om du kan slutte å tenke på de menneskelige nytelsene og heller rette tanken mot å komme til de fire gudekongene.’

Hvis den syke da sier at han ikke lenger tenker på de menneskelige nytelsene, men ønsker å komme til de fire gudekongene, bør den andre si:

‘Men de trettitre gudene er herligere enn de fire gudekongene. Derfor hadde det vært bra om du kunne slutte å tenke på de fire gudekongene og heller rette tanken mot de trettitre gudene.’

Hvis den syke da sier at han ikke lenger tenker på de fire gudekongene, men ønsker å komme til de trettitre gudene, bør den andre si:

‘Men Yama-gudene er herligere enn de trettitre gudene ... Tusita-gudene ... de gudene som gleder seg over å skape ... de gudene som regjerer over andres skaperverk ... Brahmas verden er herligere enn de gudene som regjerer over andres skaperverk. Derfor hadde det vært bra om du kunne slutte å tenke på disse gudene og heller rette tanken mot Brahmas verden.’

Hvis den syke da sier at han har gjort dette, bør den andre si:

‘Men Brahmas verden er ikke evig, min venn. Den er forgjengelig og fanget i personligheten. Derfor hadde det vært bra om du kunne slutte å tenke på Brahmas verden og heller rette tanken mot en avslutning av personligheten.’

Hvis den syke da sier at han har sluttet å tenke på Brahmas verden og heller retter tanken mot avslutning av personligheten, vil jeg si at det ikke er noen forskjell på denne legmannen som har frigjort sitt sinn, og en munk som har frigjort sinnet sitt for negative tendenser, det er ingen forskjell på frigjøringen hos disse to, Mahānāma.”

5.11.6.5 (55.55) Fire aktiviteter som fører til at man går ut i strømmen

Sotāpattiphalasutta

“Det er fire aktiviteter som fører til opplevelse av frukten av å gå ut i strømmen, hvis de blir utviklet og praktisert, munk. Hvilke fire?

Det er å være sammen med gode mennesker, lytte til den gode lære, tenke logisk og systematisk og praktisere læren i den minste detalj. Dette er fire aktiviteter som fører til opplevelse av frukten av å gå ut i strømmen, hvis de blir utviklet og praktisert, munk.”

5.11.6.6 (55.56) Fire aktiviteter som fører til at man vender tilbake bare én gang
Sakadāgāṃiphalasutta

“Det er fire aktiviteter som fører til opplevelse av frukten av å være en som vender tilbake bare én gang, hvis de blir utviklet og praktisert, munk. Hvilke fire?

Det er å være sammen med gode mennesker, lytte til den gode lære, tenke logisk og systematisk og praktisere læren i den minste detalj. Dette er fire aktiviteter som fører til opplevelse av frukten av å være en som vender tilbake bare én gang, hvis de blir utviklet og praktisert, munk.”

5.11.6.7 (55.57) Fire aktiviteter som fører til at man ikke vender tilbake

Anāgāmiṭṭhasutta

“Det er fire aktiviteter som fører til opplevelse av frukten av å være en som ikke vender tilbake, hvis de blir utviklet og praktisert, munker. Hvilke fire?

Det er å være sammen med gode mennesker, lytte til den gode lære, tenke logisk og systematisk og praktisere læren i den minste detalj. Dette er fire aktiviteter som fører til opplevelse av frukten av å være en som ikke vender tilbake hvis de blir utviklet og praktisert, munker.”

5.11.6.8 (55.58) Fire aktiviteter som fører til at man blir arahant

Arahattaphalasutta

“Det er fire aktiviteter som fører til opplevelse av frukten av å bli en arahant, hvis de blir utviklet og praktisert, munk. Hvilke fire?

Det er å være sammen med gode mennesker, lytte til den gode lære, tenke logisk og systematisk og praktisere læren i den minste detalj. Dette er fire aktiviteter som fører til opplevelse av frukten av å bli en arahant hvis de blir utviklet og praktisert, munk.”

5.11.6.9 (55.59) Fire aktiviteter som fører til at man mottar visdom

Paññāpaṭilābhasutta

“Det er fire aktiviteter som fører til at man mottar visdom, hvis de blir utviklet og praktisert, munk. Hvilke fire?

Det er å være sammen med gode mennesker, lytte til den gode lære, tenke logisk og systematisk og praktisere læren i den minste detalj. Dette er fire aktiviteter som fører til at man mottar visdom hvis de blir utviklet og praktisert, munk.”

5.11.6.10 (55.60) Fire aktiviteter som fører til at visdommen vokser

Paññāvuddhisutta

“Det er fire aktiviteter som fører til at visdommen vokser, hvis de blir utviklet og praktisert, munk. Hvilke fire?

Det er å være sammen med gode mennesker, lytte til den gode lære, tenke logisk og systematisk og praktisere læren i den minste detalj. Dette er fire aktiviteter som fører til at visdommen vokser hvis de blir utviklet og praktisert, munk.”

5.11.6.11 (55.61) Fire aktiviteter som fører til dyp visdom

Paññāvepullasutta

“Det er fire aktiviteter som fører til dyp visdom, hvis de blir utviklet og praktisert, munker.
Hvilke fire?

Det er å være sammen med gode mennesker, lytte til den gode lære, tenke logisk og systematisk og praktisere læren i den minste detalj. Dette er fire aktiviteter som fører til dyp visdom hvis de blir utviklet og praktisert, munker.”

5.11.7 Kapitlet om stor visdom

Mahāpaññavagga

5.11.7.1 (55.62) Stor visdom

Mahāpaññasutta

“Det er fire aktiviteter som fører til stor visdom, hvis de blir utviklet og praktisert, munkers. Hvilke fire?

Det er å være sammen med gode mennesker, lytte til den gode lære, tenke logisk og systematisk og praktisere læren i den minste detalj. Dette er fire aktiviteter som fører til stor visdom hvis de blir utviklet og praktisert, munkers.”

5.11.7.2–13 (55.63–74) Mange slags visdom

Puthupaññasutta osv.

“Det er fire aktiviteter som fører til mange slags omfattende, dyp, grenseløs, rikholdig, overstrømmende, rask, kvikk, smilende, kjapp, skarp og gjennomtrengende visdom, hvis de blir utviklet og praktisert, munk. Hvilke fire?

Det er å være sammen med gode mennesker, lytte til den gode lære, tenke logisk og systematisk og praktisere læren i den minste detalj. Dette er fire aktiviteter som fører til mange slags omfattende, dyp, grenseløs, rikholdig, overstrømmende, rask, kvikk, smilende, kjapp, skarp og gjennomtrengende visdom hvis de blir utviklet og praktisert, munk.”

5.12. Samtaler om sannhetene

Saccasaṃyutta

5.12.1 Kapitlet om konsentrasjon

Samādhivagga

5.12.1.1 (56.1) Konsentrasjon

Samādhisutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Øv konsentrasjon, munker. En munk som er konsentrert, forstår tingene som de er. Og hva det han forstår som det er? ‘Dette er lidelse’ forstår han som det er. ‘Dette er lidelsens årsak’ forstår han som det er. ‘Dette er slutten på lidelse’ forstår han som det er. ‘Dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt’ forstår han som det er. Så øv konsentrasjon, munker. En munk som er konsentrert, forstår tingene som de er.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.1.2 (56.2) Meditere i ensomhet

Paṭisallānasutta

“Mediter i ensomhet, munk. En munk som mediterer i ensomhet, forstår tingene som de er. Og hva det han forstår som det er? ‘Dette er lidelse’ forstår han som det er. ‘Dette er lidelsens årsak’ forstår han som det er. ‘Dette er slutten på lidelse’ forstår han som det er. ‘Dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt’ forstår han som det er. Så øv konsentrasjon, munk. En munk som mediterer i ensomhet, forstår tingene som de er.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.1.3 (56.3) Den første teksten om sønner av god familie

Paṭhamakulaputtasutta

“Alle de sønner av god familie som før i tiden med rette forlot hjemmet og gikk ut i hjemløshet, gjorde det for å oppnå full forståelse av de fire edle sannhetene. Alle de sønner av god familie som i framtiden med rette kommer til å forlate hjemmet og gå ut i hjemløshet, kommer til å gjøre det for å oppnå full forståelse av de fire edle sannhetene. Og alle de sønner av god familie som nå for tiden med rette forlater hjemmet og går ut i hjemløshet, gjør det for å oppnå full forståelse av de fire edle sannhetene.

Hvilke fire? Det er den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens årsak, den edle sannhet om slutten på lidelse og den edle sannhet om veien som fører til at lidelsen tar slutt. Alle de sønner av god familie som før i tiden med rette forlot hjemmet og gikk ut i hjemløshet, gjorde det for å oppnå full forståelse av disse fire edle sannhetene. Alle de sønner av god familie som i framtiden med rette kommer til å forlate hjemmet og gå ut i hjemløshet, kommer til å gjøre det for å oppnå full forståelse av disse fire edle sannhetene. Og alle de sønner av god familie som nå for tiden med rette forlater hjemmet og går ut i hjemløshet, gjør det for å oppnå full forståelse av disse fire edle sannhetene.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.1.4 (56.4) Den andre teksten om sønner av god familie

Dutiyakulaputtasutta

“Alle de sønner av god familie som før i tiden med rette forlot hjemmet og gikk ut i hjemløshet, hadde full forståelse av de fire edle sannhetene. Alle de sønner av god familie som i framtiden med rette kommer til å forlate hjemmet og gå ut i hjemløshet, kommer til å ha full forståelse av de fire edle sannhetene. Og alle de sønner av god familie som nå for tiden med rette forlater hjemmet og går ut i hjemløshet, har full forståelse av de fire edle sannhetene.

Hvilke fire? Det er den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens årsak, den edle sannhet om slutten på lidelse og den edle sannhet om veien som fører til at lidelsen tar slutt. Alle de sønner av god familie som før i tiden med rette forlot hjemmet og gikk ut i hjemløshet, hadde full forståelse av disse fire edle sannhetene. Alle de sønner av god familie som i framtiden med rette kommer til å forlate hjemmet og gå ut i hjemløshet, kommer til å ha full forståelse av disse fire edle sannhetene. Og alle de sønner av god familie som nå for tiden med rette forlater hjemmet og går ut i hjemløshet, har full forståelse av disse fire edle sannhetene.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.1.5 (56.5) Den første teksten om filosofer og brahmaner

Paṭhamasamaṇabrāhmaṇasutta

“Alle de filosofer og brahmaner som før i tiden oppnådde virkelig full oppvåkning, hadde full forståelse av de fire edle sannhetene. Alle de filosofer og brahmaner som i framtiden kommer til å oppnå virkelig full oppvåkning, kommer til å ha full forståelse av de fire edle sannhetene. Og alle de filosofer og brahmaner som nå for tiden oppnår virkelig full oppvåkning, har full forståelse av de fire edle sannhetene.

Hvilke fire? Det er den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens årsak, den edle sannhet om slutten på lidelse og den edle sannhet om veien som fører til at lidelsen tar slutt. Alle de filosofer og brahmaner som før i tiden oppnådde virkelig full oppvåkning, hadde full forståelse av disse fire edle sannhetene. Alle de filosofer og brahmaner som i framtiden kommer til å oppnå virkelig full oppvåkning, kommer til å ha full forståelse av disse fire edle sannhetene. Og alle de filosofer og brahmaner som nå for tiden oppnår virkelig full oppvåkning, har full forståelse av disse fire edle sannhetene.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.1.6 (56.6) Den andre teksten om filosofer og brahmaner

Dutiyasamaṇabrāhmaṇasutta

“Alle de filosofer og brahmaner som før i tiden har erklært at de har oppnådd virkelig full oppvåkning, hadde full forståelse av de fire edle sannhetene. Alle de filosofer og brahmaner som i framtiden kommer til å erklære at de har oppnådd virkelig full oppvåkning, kommer til å ha full forståelse av de fire edle sannhetene. Og alle de filosofer og brahmaner som nå for tiden erklærer at de har oppnådd virkelig full oppvåkning, har full forståelse av de fire edle sannhetene.

Hvilke fire? Det er den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens årsak, den edle sannhet om slutten på lidelse og den edle sannhet om veien som fører til at lidelsen tar slutt. Alle de filosofer og brahmaner som før i tiden har erklært at de har oppnådd virkelig full oppvåkning, hadde full forståelse av disse fire edle sannhetene. Alle de filosofer og brahmaner som i framtiden kommer til å erklære at de har oppnådd virkelig full oppvåkning, kommer til å ha full forståelse av disse fire edle sannhetene. Og alle de filosofer og brahmaner som nå for tiden erklærer at de har oppnådd virkelig full oppvåkning, har full forståelse av disse fire edle sannhetene.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.1.7 (56.7) Tanker

Vitakkasutta

“Ikke tenk skadelige og usunne tanker, munk, som tanker om sanselige nytelser, tanker om vold og tanker om å gjøre skade. Hvorfor det? Slike tanker er ikke nyttige, munk. De fører ikke til et høyverdig liv, og heller ikke til at man har fått nok, ikke til at man mister lysten, ikke til at man gjør en slutt, ikke til indre ro, innsikt, oppvåkning eller nibbana.

Dere bør heller tenke at ‘dette er lidelse’, ‘dette er lidelsens årsak’, ‘dette slutten på lidelse.’, og ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’ Hvorfor det? Slike tanker er nyttige, munk. De fører til et høyverdig liv, og de fører til at man har fått nok, til at man mister lysten, til at man gjør en slutt, til indre ro, innsikt, oppvåkning og nibbana.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.1.8 (56.8) Refleksjoner

Cintasutta

“Ikke reflekter over skadelige og usunne ideer, munker, som ideer om at verden er evig, verden er ikke evig, verden er begrenset, verden er ubegrenset, sjel og legeme er det samme, sjel og legeme er ikke det samme, den som har kommet fram til sannheten, eksisterer etter døden, han eksisterer ikke etter døden, han både eksisterer og ikke eksisterer etter døden, eller han verken eksisterer eller ikke eksisterer etter døden. Hvorfor det? Slike refleksjoner er ikke nyttige, munker. De fører ikke til et høyverdilig liv, og heller ikke til at man har fått nok, ikke til at man mister lysten, ikke til at man gjør en slutt, ikke til indre ro, innsikt, oppvåkning eller nibbana.

Dere bør heller reflektere over at ‘dette er lidelse’, ‘dette er lidelsens årsak’, ‘dette slutten på lidelse.’, og ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’ Hvorfor det? Slike refleksjoner er nyttige, munker. De fører til et høyverdilig liv, og de fører til at man har fått nok, til at man mister lysten, til at man gjør en slutt, til indre ro, innsikt, oppvåkning og nibbana.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.1.9 (56.9) Smålig krangel

Viggāhikakathāsutta

“Ikke delta i smålig krangel, munk. Ikke si noe slikt som dette:

– Du forstår ikke denne lære og disiplin, men det gjør jeg! Hvordan skulle vel du kunne forstå den?

– Du tar feil! Jeg har rett!

– Du er usaklig! Jeg holder meg til saken!

– Det du burde ha nevnt først, nevner du på slutten, og det du burde ha nevnt sist, nevner du først!

– Metoden din er helt bakvendt!

– Argumentet ditt er gjendrevet, innrøm at du er slått!

– Nå kan du jo bare prøve å vri deg unna det du har sagt!

Hvorfor ikke? Slik krangling er ikke nyttig, munk. Den fører ikke til et høyverdig liv, og heller ikke til at man har fått nok, ikke til at man mister lysten, ikke til at man gjør en slutt, ikke til indre ro, innsikt, oppvåkning eller nibbana.

Dere bør heller snakke om at ‘dette er lidelse’, ‘dette er lidelsens årsak’, ‘dette slutten på lidelse.’, og ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’ Hvorfor det? Slike samtaler er nyttige, munk. De fører til et høyverdig liv, og de fører til at man har fått nok, til at man mister lysten, til at man gjør en slutt, til indre ro, innsikt, oppvåkning og nibbana.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.1.10 (56.10) Tomprat

Tiracchānakathāsutta

“Dere bør ikke drive med tomprat, munker, slikt som for eksempel å snakke om konger, forbrytere, statsmenn, tropper, krig og farlige situasjoner, mat og drikke, klær og møbler, kranser og parfyme, slektninger, kjøretøyer, landsbyer, små og store byer, nasjoner, kvinner, menn, berømte personer, sladder på gatehjørnet og ved brønnen, spøkelseshistorier, prat om løst og fast, spekulasjoner om hvordan verden ble til og om hvordan havet ble til, samt prat om vinning og tap.

Hvorfor ikke? Slik tomprat er ikke nyttig, munker. Den fører ikke til et høyverdig liv, og heller ikke til at man har fått nok, ikke til at man mister lysten, ikke til at man gjør en slutt, ikke til indre ro, innsikt, oppvåkning eller nibbana.

Dere bør heller snakke om at ‘dette er lidelse’, ‘dette er lidelsens årsak’, ‘dette slutten på lidelse.’, og ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’ Hvorfor det? Slike samtaler er nyttige, munker. De fører til et høyverdig liv, og de fører til at man har fått nok, til at man mister lysten, til at man gjør en slutt, til indre ro, innsikt, oppvåkning og nibbana.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.2 Kapitlet om lærens hjul

Dhammacakkappavattanavagga

5.2.12.1 (56.11) Da lærens hjul ble satt i bevegelse

Dhammacakkappavattanasutta

En gang da Mesteren var i hjorteparken Isipatana ved Bārāṇasi, henvendte han seg til gruppen av fem munkers og sa:

“Den som har gått ut fra hjemmet, bør unngå de to ytterlighetene, munkers. Hvilke to? Den ene er å hengi seg til sansenytelser, som er mindreverdig, simpelt, vulgært, uedelt og unyttig. Den andre er å hengi seg til selvplaging, som er smertefullt, uedelt og unyttig. Den som er kommet fram til sannheten, går ikke til noen av disse ytterlighetene, munkers, men har oppdaget en middelvei. Den åpner øynene og gir erkjennelse, og den fører til ro, dyp kunnskap, full oppvåkning og nibbana.

Hva er så dette for en middelvei som den som er kommet fram til sannheten, har oppdaget, munkers, som åpner øynene og gir erkjennelse, og som fører til ro, dyp kunnskap, full oppvåkning og nibbana? Det er den edle åttedelte vei: rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den middelveien som den som er kommet fram til sannheten, har oppdaget, munkers, som åpner øynene og gir erkjennelse, og som fører til ro, dyp kunnskap, full oppvåkning og nibbana.

Her er den edle sannhet om lidelsen, munkers. Å bli født innebærer lidelse, å bli gammel innebærer lidelse, å dø innebærer lidelse, sorg, klage, smerte, tungsinn og mismot innebærer lidelse. Det innebærer lidelse å være sammen med det som du ikke liker. Det innebærer lidelse å være adskilt fra det som du liker. Det innebærer lidelse når du ikke oppnår det du ønsker deg. Kort sagt, de fem gruppene av involveringsfaktorer innebærer lidelse.

Her er den edle sannhet om lidelsens opphav, munkers. Det er dette begjæret, som fører til videre eksistens, som henger sammen med nytelseslyst, og som søker nytelser her og der; nemlig sansebegjær, eksistensbegjær og ødeleggelsestrang.

Her er den edle sannhet om lidelsens opphør, munkers. Det er den fullstendige lidenskapsløshet overfor dette begjæret og opphevelsen av det, det er å gi det opp, vise det bort, slippe taket i det og bli fri.

Her er den edle sannhet om veien til lidelsens opphør, munk. Det er den edle åttedelte vei, det vil si: rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon.

Jeg fikk øynene opp for den edle sannhet om lidelsen, munk. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt meg, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg. Jeg så at denne edle sannhet må forstås, og jeg så at jeg hadde forstått den.

Jeg fikk øynene opp for den edle sannhet om lidelsens opphav, munk. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt meg, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg. Jeg så at denne edle sannhet må fjernes, og jeg så at jeg hadde fjernet den.

Jeg fikk øynene opp for den edle sannhet om lidelsens opphør, munk. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt meg, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg. Jeg så at denne edle sannhet må erfares, og jeg så at jeg hadde erfart den.

Jeg fikk øynene opp for den edle sannhet om veien til lidelsens opphør, munk. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt meg, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg. Jeg så at denne edle sannhet må praktiseres, og jeg så at jeg hadde praktisert den.

Så lenge jeg ikke hadde oppnådd full og klar innsikt og kunnskap om disse fire edle sannheter slik de virkelig er, så lenge, munk, hadde jeg ikke helt våknet opp til den fullkomne oppvåkningen, som er uovertruffen i hele denne verden med sine guder, engler og djevler, med sine filosofer, brahmaner, fyrster og andre folk. Det var først da jeg oppnådde denne innsikt og kunnskap at jeg ble helt og fullt våken. Da visste og så jeg at min frigjøring av sinnet ikke kan omstyrtes. Dette er min siste fødsel, og det blir ingen ny eksistens etter denne.”

Slik talte Mesteren, og glade til sinns tok munkene imot Mesterens ord.

Da denne utlegningen ble gitt, fikk den ærverdige Koṇḍañña et lidenskapsløst og uplettet blikk for sannheten, og sa:

“Alt som av natur er slik at det oppstår, er også av natur slik at det går til grunne.”

Da Mesteren nå satte lærens hjul i bevegelse, utstøtte jordens guddommer et rop:

“I hjorteparken Isipatana ved Bārāṇasi har Mesteren satt det uforlignelige lærens hjul i bevegelse, og ingen i verden kan stanse det – verken filosofer, brahmaner, guder, djevler eller Brahma selv!”

Da gudene i de fire store kongenes følge hørte dette, gjentok de ropet, og ropet forplantet seg videre oppover i gudeverdenen, til de trettitre gudene, Tusita-gudene, de

gudene som gleder seg over å skape, de gudene som regjerer over andres skaperverk, og helt opp til gudene i Brahmas verden, som også fikk høre dette ropet:

“I hjorteparken Isipatana ved Bārāṇasi har Mesteren satt det uforlignelige lærens hjul i bevegelse, og ingen i verden kan stanse det – verken filosofer, brahmaner, guder, djevler eller Brahma selv!”

I samme øyeblikk som dette ropet nådde fram til Brahmas himmel, rystet og skalv de ti tusen verdenene, og det strålte opp et lys som var kraftigere enn det gudene selv kunne prestere.

Da uttalte Mesteren med dyp følelse:

“Koṇḍañña har virkelig forstått det! Koṇḍañña har virkelig forstått det!”

Fra da av ble Koṇḍañña omtalt som Aññāsikoṇḍañña – “Koṇḍañña som har forstått det”.

5.12.2.2 (56.12) Han som har kommet fram til sannheten

Tathāgatasutta

“Jeg fikk øynene opp for den edle sannhet om lidelsen, munker. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt om til ham som har kommet fram til sannheten, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg. Jeg så at denne edle sannhet må forstås, og jeg så at jeg hadde forstått denne læren som ingen andre hadde fortalt om til ham som har kommet fram til sannheten, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg.

Jeg fikk øynene opp for den edle sannhet om lidelsens opphav, munker. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt om til ham som har kommet fram til sannheten, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg. Jeg så at denne edle sannhet må fjernes, og jeg så at jeg hadde fjernet denne læren som ingen andre hadde fortalt om til ham som har kommet fram til sannheten, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg.

Jeg fikk øynene opp for den edle sannhet om lidelsens opphør, munker. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt om til ham som har kommet fram til sannheten, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg. Jeg så at denne edle sannhet må erfares, og jeg så at jeg hadde erfart denne læren som ingen andre hadde fortalt om til ham som har kommet fram til sannheten, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg.

Jeg fikk øynene opp for den edle sannhet om veien til lidelsens opphør, munker. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt om til ham som har kommet fram til sannheten, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg. Jeg så at denne edle sannhet må praktiseres, og jeg så at jeg hadde praktisert denne læren som ingen andre hadde fortalt om til ham som har kommet fram til sannheten, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg.”

5.12.2.3 (56.13) Gruppene av involveringsfaktorer

Khandhasutta

“Det finnes fire edle sannheter, munk. Hvilke fire? Det er den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens opphav, den edle sannhet om lidelsens opphør og den edle sannhet om veien til lidelsens opphør.

Hvordan er den edle sannhet om lidelsen, munk? Jeg sier dette er identisk med de fem gruppene av involveringsfaktorer, dvs. gruppen av forminvolveringsfaktorer, gruppen av følelsesinvolveringsfaktorer, gruppen av identifikasjonsinvolveringsfaktorer, gruppen av reaksjonsinvolveringsfaktorer og gruppen av bevissthetsinvolveringsfaktorer. Dette kalles den edle sannhet om lidelsen, munk.

Hvordan er den edle sannhet om lidelsens opphav, munk? Det er dette begjæret, som fører til videre eksistens, som henger sammen med nytelseslyst, og som søker nytelser her og der; nemlig sansebegjær, eksistensbegjær og ødeleggelsestrang. Dette kalles den edle sannhet om lidelsens opphav, munk.

Hvordan er den edle sannhet om lidelsens opphør, munk? Det er den fullstendige lidenskapsløshet overfor dette begjæret og opphevelsen av det, det er å gi det opp, vise det bort, slippe taket i det og bli fri. Dette kalles den edle sannhet om lidelsens opphør, munk.

Hvordan er den edle sannhet om veien til lidelsens opphør, munk? Det er den edle åttedelte vei, det vil si: rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette kalles den edle sannhet om veien til lidelsens opphør, munk. Dette er de fire edle sannhetene.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.2.4 (56.14) De indre sansefunksjonsfeltene

Ajjhattikayātanasutta

“Det finnes fire edle sannheter, munk. Hvilke fire? Det er den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens opphav, den edle sannhet om lidelsens opphør og den edle sannhet om veien til lidelsens opphør.

Hvordan er den edle sannhet om lidelsen, munk? Jeg sier dette er identisk med de seks indre sansefunksjonsfeltene. Hvilke seks? Det er øyets sansefunksjonsfelt, ørets sansefunksjonsfelt, nesas sansefunksjonsfelt, tungas sansefunksjonsfelt, kroppens sansefunksjonsfelt og sinnets sansefunksjonsfelt. Dette kalles den edle sannhet om lidelsen, munk.

Hvordan er den edle sannhet om lidelsens opphav, munk? Det er dette begjæret, som fører til videre eksistens, som henger sammen med nytelseslyst, og som søker nytelser her og der; nemlig sansebegjær, eksistensbegjær og ødeleggelsestrang. Dette kalles den edle sannhet om lidelsens opphav, munk.

Hvordan er den edle sannhet om lidelsens opphør, munk? Det er den fullstendige lidenskapsløshet overfor dette begjæret og opphevelsen av det, det er å gi det opp, vise det bort, slippe taket i det og bli fri. Dette kalles den edle sannhet om lidelsens opphør, munk.

Hvordan er den edle sannhet om veien til lidelsens opphør, munk? Det er den edle åttedelte vei, det vil si: rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette kalles den edle sannhet om veien til lidelsens opphør, munk. Dette er de fire edle sannhetene.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.2.5 (56.15) Den første teksten om hva man bør huske

Paṭhamadhāraṇasutta

“Husker dere de fire edle sannhetene som jeg har lært dere, munk?”

Da Mesteren hadde stilt dette spørsmålet, var det en munk som svarte:

“Ja, Mester. Jeg husker de fire edle sannhetene som du har lært oss.”

“Hvordan husker du dem, munk?”

“Jeg husker at den første edle sannheten du har lært oss, er den om lidelsen. Jeg husker at den andre edle sannheten du har lært oss, er den om lidelsens opphav. Jeg husker at den tredje edle sannheten du har lært oss, er den om lidelsens opphør. Og jeg husker at den fjerde edle sannheten du har lært oss, er den om veien til lidelsens opphør, Mester. Slik husker jeg de fire edle sannhetene som du har lært oss.”

“Bra, munk! Virkelig bra! Du husker helt riktig disse fire edle sannhetene som jeg har lært dere. De er akkurat slik du sa, så det er slik dere skal huske dem!

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.2.6 (56.16) Den andre teksten om hva man bør huske

Dutiyadhāraṇasutta

“Husker dere de fire edle sannhetene som jeg har lært dere, munk?”

Da Mesteren hadde stilt dette spørsmålet, var det en munk som svarte:

“Ja, Mester. Jeg husker de fire edle sannhetene som du har lært oss.”

“Hvordan husker du dem, munk?”

“Jeg husker at den første edle sannheten du har lært oss, er den om lidelsen. Hvis noen annen filosof eller brahman skulle si at den første edle sannheten ikke er slik Gotama har forklart den, og at han selv vil forklare den første edle sannheten på en annen måte, så ville han ikke klare det. Jeg husker sannheten om lidelsens opphav, sannheten om lidelsens opphør og sannheten om veien til lidelsens opphør slik du har lært oss dem, Mester. Hvis noen annen filosof eller brahman skulle si at disse edle sannhetene ikke er slik Gotama har forklart dem, og at han selv vil forklare dem på en annen måte, så ville han ikke klare det. Slik husker jeg de fire edle sannhetene som du har lært oss.”

“Bra, munk! Virkelig bra! Du husker helt riktig disse fire edle sannhetene som jeg har lært dere. Hvis noen annen filosof eller brahman skulle si at disse fire edle sannhetene er annerledes, ville han ikke klare det. De er akkurat slik du sa, så det er slik dere skal huske dem!

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.2.7 (56.17) Uvitenhet

Avijjāsutta

En munk gikk bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned. Så sa han:

“Man snakker om uvitenhet, Mester. Hva er uvitenhet? Og hva vil det si at man har uvitenhet?”

“Uvitenhet er mangel på viten om lidelsen, om lidelsens opphav, om lidelsens opphør og om veien til lidelsens opphør, munk. Den som mangler slik viten, har uvitenhet.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.2.8 (56.18) Kunnskap

Vijjāsutta

En munk gikk bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned. Så sa han:

“Man snakker om viten, Mester. Hva er viten? Og hva vil det si at man har viten?”

“Viten er kunnskap om lidelsen, om lidelsens opphav, om lidelsens opphør og om veien til lidelsens opphør, munk. Den som har slik viten, har kunnskap.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttet på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.2.9 (56.19) Illustrasjoner

Saṅkāsanāsutta

“Jeg har pekt på den edle sannheten om lidelse, munker. Og jeg har forklart det med utallige lignelser, utallige detaljer og utallige illustrasjoner, at ‘dette er lidelse, dette er lidelsens opphav, dette er lidelsens opphør, og dette er veien til lidelsens opphør. Alt dette har jeg pekt på og forklart med utallige lignelser, utallige detaljer og utallige illustrasjoner.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttet på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.2.10 (56.20) Sannhet

Tathasutta

“Det er fire utsagn som er sannhet, som ikke er usanne og som ikke forandrer seg, munker. Hvilke fire? ‘Dette er lidelse’ er sant, uforanderlig og ikke usant. ‘Dette er lidelsens opphav’ er sant, uforanderlig og ikke usant. ‘Dette er lidelsens opphør’ er sant, uforanderlig og ikke usant. ‘Dette er veien til lidelsens opphør’ er sant, uforanderlig og ikke usant. Det er fire utsagn som er sannhet, som ikke er usanne og som ikke forandrer seg, munker.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.3 Kapitlet om Koṭigāma

Koṭigāmaṅgaḍḍa

5.12.3.1 Den første samtalen i Koṭigāma

Paṭhamakoṭigāmasutta

En gang da Mesteren var i vajjienes land, bodde han i landsbyen Koṭigāma. Der talte han til munkene og sa:

“Både jeg og dere har vandret i lang tid gjennom verden fordi vi ikke har forstått og ikke har innsett de fire edle sannhetene. Hvilke fire?

Det er den edle sannheten om lidelse, om lidelsens opphav, om lidelsens opphør og veien til lidelsens opphør vi ikke har forstått og ikke har innsett. Vi har vandret i lang tid gjennom verden fordi vi ikke har forstått og ikke har innsett disse fire edle sannhetene. Men nå er den edle sannheten om lidelsen forstått og innsett, nå er den edle sannheten om lidelsens opphav forstått og innsett, nå er den edle sannheten om lidelsens opphør forstått og innsett og nå er den edle sannheten om veien til lidelsens opphør forstått og innsett. Lengselen etter ny tilblivelse er skåret over, det som trekker oss mot ny tilblivelse er utslettet og det vil ikke oppstå noe på nytt.”

Slik talte Mesteren, og han la til disse versene:

“Siden vi ikke har innsett
de fire edle sannhetene,
har vi i lange tider
vandret fra den ene tilblivelsen til den andre.

Men nå har vi sett dem,
og det som trekker oss mot ny tilblivelse
er rykket opp med roten.
Lidelsens røtter er skåret over,
og det vil ikke bli noen ny tilblivelse.”

5.12.3.2 (56.22) Den andre samtalen i Koṭṭigāma

Dutiyakoṭṭigāmasutta

“De filosofer og brahmaner som ikke forstår det som det er, at ‘dette er lidelse’, som ikke forstår det som det er at ‘dette er lidelsens opphav’, som ikke forstår det som det er at ‘dette er lidelsens opphør’ og som heller ikke forstår det som det er at ‘dette er veien til lidelsens opphør’, regnes ikke som filosofer av filosofer, og heller ikke som brahmaner av brahmaner, munk. De har heller ikke selv forstått og realisert her og nå hva det egentlig vil si å være filosof eller brahman.

Men de filosofer og brahmaner som forstår det som det er, at ‘dette er lidelse’, som forstår det som det er at ‘dette er lidelsens opphav’, som forstår det som det er at ‘dette er lidelsens opphør’ og som forstår det som det er at ‘dette er veien til lidelsens opphør’, regnes som filosofer av filosofer og som brahmaner av brahmaner, munk. De har også selv forstått og realisert her og nå hva det egentlig vil si å være filosof eller brahman.”

Slik talte Mesteren, og han la til disse versene:

“De som ikke forstår lidelsen
og ikke forstår hvordan den blir til,
som heller ikke forstår
hvordan den kan bli fullstendig borte,

og som heller ikke forstår veien
som fører til at lidelsen
blir fullstendig utslettet,
de finner ikke sinnets frigjøring gjennom visdom.

De er slett ikke i stand til
å gjøre slutt på lidelsen,
men er underlagt tilblivelse og forfall.

Men de som forstår lidelsen
og som forstår hvordan den blir til,

som også har forståelse av
hvordan den kan bli fullstendig borte,

ja, de som forstår veien
som fører til at lidelsen
blir fullstendig utslettet,
de finner sinnets frigjøring gjennom visdom.

De gjør alle en slutt på lidelsen
og er ikke underlagt tilblivelse og forfall.”

5.12.3.3 (56.23) Den fullkomment oppvåkned

Sammāsambuddhasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Det finnes fire edle sannheter, munk. Hvilke fire? Det er den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens opphav, den edle sannhet om lidelsens opphør og den edle sannhet om veien til lidelsens opphør. Siden han som har kommet fram til sannheten, har våknet opp til disse fire sannhetene og ser dem som de er, blir han kalt en arahant og en som er fullkomment oppvåknet.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttet på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.3.4 (56.24) Arahanter

Arahantasutta

En gang da Mesteren var i Sāvatthi, sa han:

“Enhver fullkomment oppvåknet arahant som i fortiden oppnådde fullkommen oppvåkning, våknet opp til å se de fire edle sannheter som de er, munker. Enhver fullkomment oppvåknet arahant som i framtiden kommer til å oppnå fullkommen oppvåkning, kommer til å våkne opp til å se de fire edle sannheter som de er. Og enhver fullkomment oppvåknet arahant som i vår tid oppnår fullkommen oppvåkning, våkner opp til å se de fire edle sannheter som de er.

Hvilke fire? Det er den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens opphav, den edle sannhet om lidelsens opphør og den edle sannhet om veien til lidelsens opphør. Enhver fullkomment oppvåknet arahant som i fortiden oppnådde fullkommen oppvåkning, våknet opp til å se disse fire edle sannheter som de er, munker. Enhver fullkomment oppvåknet arahant som i framtiden kommer til å oppnå fullkommen oppvåkning, kommer til å våkne opp til å se de fire edle sannheter som de er. Og enhver fullkomment oppvåknet arahant som i vår tid oppnår fullkommen oppvåkning, våkner opp til å se de fire edle sannheter som de er.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.3.5 (56.25) Utslettelse av negative tendenser

Āsavakkhayasutta

“Jeg snakker om utslettelse av de negative tendensene fordi jeg vet og ser, munk. Jeg snakker ikke om dette uten å vite og uten å se. Hva er det jeg vet og ser siden jeg snakker om utslettelse av de negative tendensene? Jeg snakker om utslettelse av de negative tendensene fordi jeg vet og ser at ‘dette er lidelse’. Jeg snakker om utslettelse av de negative tendensene fordi jeg vet og ser at ‘dette er lidelsens opphav’. Jeg snakker om utslettelse av de negative tendensene fordi jeg vet og ser at ‘dette er lidelsens opphør’. Jeg snakker om utslettelse av de negative tendensene fordi jeg vet og ser at ‘dette er veien til lidelsens opphør.’ Det er dette jeg vet og ser om utslettelse av de negative tendensene.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttet på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.3.6 (56.26) Venner

Mittasutta

“De dere har sympati for, munkar, og som dere mener er i stand til å lytte, – venner, kolleger, slekt og familie, – dem bør dere gi en innføring i de fire edle sannhetene slik som de er, og inspirere dem, befeste dem og etablere dem i disse.

Hvilke fire? Det er den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens opphav, den edle sannhet om lidelsens opphør og den edle sannhet om veien til lidelsens opphør. De dere har sympati for, munkar, og som dere mener er i stand til å lytte, – venner, kolleger, slekt og familie, – dem bør dere gi en innføring i de fire edle sannhetene slik som de er, og inspirere dem, befeste dem og etablere dem i disse.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttar på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.3.7 (56.27) Sannhet

Tathasutta

“Det finnes fire edle sannheter, munk. Hvilke fire? Det er den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens opphav, den edle sannhet om lidelsens opphør og den edle sannhet om veien til lidelsens opphør. Dette er de fire edle sannhetene som er sannhet, som ikke er usanne og som ikke forandrer seg. Det er derfor de kalles edle sannheter.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttet på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.3.8 (56.28) Verden

Lokasutta

“Det finnes fire edle sannheter, munk. Hvilke fire? Det er den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens opphav, den edle sannhet om lidelsens opphør og den edle sannhet om veien til lidelsens opphør. Av hele verden med dens guder, djevler, brahmaner, filosofer, fyrster og andre mennesker er det den som har kommet fram til sannheten, som er edel. Derfor kalles de edle sannheter.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttet på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.3.9 (56.29) Noe man må forstå

Pariññeyyasutta

“Det finnes fire edle sannheter, munk. Hvilke fire? Det er den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens opphav, den edle sannhet om lidelsens opphør og den edle sannhet om veien til lidelsens opphør. Dette er de fire edle sannhetene, munk. Av disse fire edle sannhetene er det en man må forstå, en som må fjernes, en som må erfares og en som må praktiseres.

Og hvilken edle sannhet er det som må forstås, munk? Det er den edle sannhet om lidelse. Den edle sannhet om lidelsens opphav må fjernes. Den edle sannhet om lidelsens opphør må erfares. Og den edle sannhet om veien til lidelsens opphør må praktiseres.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttet på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.3.10 (56.30) Gavampati

Gavampatisutta

En gang var mange eldre munker i Sahajāti i cetienes land. Etter at de hadde gått matrunden og var ferdige med måltidet, ble mange av disse munkene sittende i paviljongen og snakke sammen, og de sa til hverandre:

“Den som ser lidelse, venner, ser også lidelsens opphav, lidelsens opphør og veien til lidelsens opphør.”

Munken Gavampati grep ordet og sa:

“Jeg har hørt det direkte fra Mesteren, mine venner, jeg har fått det direkte fra ham at den som ser lidelse, ser også lidelsens opphav, lidelsens opphør og veien til lidelsens opphør. Den som ser lidelsens opphav, ser også lidelsen, lidelsens opphør og veien til lidelsens opphør. Den som ser lidelsens opphør, ser også lidelsen, lidelsens opphav og veien til lidelsens opphav. Den som ser veien til lidelsens opphør, ser også lidelsen, lidelsens opphav og lidelsens opphør.”

5.12.4 Kapitlet om sīsāpalunden

Sīsāpavanavagga

5.12.4.1 (56.31) Samtalen i sīsāpalunden

Sīsāpavanasutta

En gang oppholdt Mesteren seg i en skog med sīsāpatrær i nærheten av Kosambi. Han tok noen få blader i handa si, og spurte munkene:

“Hva mener dere, munker? Hva er det mest av: de få bladene jeg holder i handa eller bladene i resten av skogen?”

“Du holder jo bare noe få blader i handa di, Mester, det er mange flere i resten av skogen!”

“Nettopp, munker. Og slik er det også med det jeg har fortalt dere. Det er bare noen få ting jeg har fortalt. Det meste har jeg ikke fortalt dere. Og hvorfor? Fordi det meste ikke er til nytte. Det fører ikke til edlere livsførsel, ikke til at man føler man har fått nok og ønsker fred, og heller ikke til innsikt i den endelige sannhet, til oppvåkning eller nibbana. Derfor har jeg ikke fortalt dere om noe slikt.

Hva er det jeg har fortalt dere da, munker?

Jeg har fortalt dere om lidelse, lidelsens opphav, lidelsens opphør og veien til lidelsens opphør, munker.

Men hvorfor har jeg fortalt dere dette?

Det er fordi det er til nytte. Det fører til edlere livsførsel, til at man føler man har fått nok og ønsker fred, og til innsikt i den endelige sannhet, oppvåkning og nibbana. Derfor har jeg fortalt dere dette.”

5.12.4.2 (56.32) Akasieblader

Khadirapattasutta

“Hvis noen sier de skal gjøre fullstendig ende på lidelse uten at han helt har forstått lidelse som den er, uten at han helt har forstått lidelsens opphav som det er, uten at han helt har forstått lidelsens opphør som det er, og uten at han helt har forstått veien til lidelsens opphør som den er, da vil det være umulig for ham å klare dette.

Det er som om noen skulle si at han ville lage ei korv av akasieblader eller blader fra et annet tre med spredt bladvekst, og hente vann i denne korva, eller om han ville lage ei vifte, så ville han ikke kunne klare det. Slik er det også hvis noen sier de skal gjøre fullstendig ende på lidelse uten at han helt har forstått lidelse som den er, uten at han helt har forstått lidelsens opphav som det er, uten at han helt har forstått lidelsens opphør som det er, og uten at han helt har forstått veien til lidelsens opphør som den er, da vil det være umulig for ham å klare dette.

Men hvis noen sier de skal gjøre fullstendig ende på lidelse etter at han helt har forstått lidelse som den er, etter at han helt har forstått lidelsens opphav som det er, etter at han helt har forstått lidelsens opphør som det er, og etter at han helt har forstått veien til lidelsens opphør som den er, da vil det være mulig for ham å klare dette.

Det er som om noen skulle si at han ville lage ei korv av lotusblader eller blader fra et annet tre med tett bladvekst, og hente vann i denne korva, eller om han ville lage ei vifte, så ville han ikke kunne klare det. Slik er det også hvis noen sier de skal gjøre fullstendig ende på lidelse etter at han helt har forstått lidelse som den er, etter at han helt har forstått lidelsens opphav som det er, etter at han helt har forstått lidelsens opphør som det er, og etter at han helt har forstått veien til lidelsens opphør som den er, da vil det være mulig for ham å klare dette.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttet på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.4.3 (56.33) Stokken

Daṇḍasutta

“Hvis dere kaster en stokk opp i lufta, vil den noen ganger lande med den ene enden først, noen ganger med den andre enden først og noen ganger vil den lande sidelengs. På samme måte vil den som er hindret av uvitenhet og bundet av begjær vandre gjennom tilværelsen – noen ganger fra denne verden til en annen, og noen ganger fra en annen verden til denne. Og hvorfor? Det er fordi de ikke har innsett de fire edle sannhetene, munkar. Hvilke fire? Det er den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens opphav, den edle sannhet om lidelsens opphør og den edle sannhet om veien til lidelsens opphør.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.4.4 (56.34) Det brenner!

Celasutta

“Hva skal dere gjøre hvis klærne eller hodet står i brann, munker?”

“Hvis klærne eller hodet står i brann, gjelder det å være oppmerksom og bruke forstanden, og sette inn alle krefter for å slukke brannen, Mester!”

“Men selv om klærne eller hodet står i brann, og selv om dere ikke legger merke til det eller er oppmerksom på det, bør dere være oppmerksomme og bruke forstanden, og sette alle krefter inn på å oppnå en full forståelse av de fire edle sannhetene, munker. Hvilke fire? Det er den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens opphav, den edle sannhet om lidelsens opphør og den edle sannhet om veien til lidelsens opphør.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttet på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.4.5 (56.35) Hundre år

Sattisatasutta

“Sett at en mann skal leve i hundre år. Så sier man til ham:

‘Hør her, min gode mann! På formiddagen skal du bli torturert med hundre spyd. Ved middagstid skal du bli torturert med hundre spyd. Og på kvelden skal du bli torturert med hundre spyd. Hver eneste dag skal du bli torturert tre ganger med hundre spyd, og det skal skje fram til du fyller hundre år. Men da, når du fyller hundre år, skal du oppnå en forståelse av de fire edle sannhetene som du ikke har hatt før.’

Enhver forstandig mann vil gå med på dette, munker. Og hvorfor? Ingen vet når kretsløpet begynte eller når det slutter, og ingen kjenner grensen for hvor mange spydstikk, sverdhogg, pileskudd eller øksehogg man skal motta. Men selv om dette skulle inntreffe, vil jeg si at en full forståelse av de fire edle sannhetene ikke kan oppnås gjennom smerte og sorg. Full forståelse av de fire edle sannhetene er noe man oppnår gjennom lykke og glede. Hvilke fire? Det er den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens opphav, den edle sannhet om lidelsens opphør og den edle sannhet om veien til lidelsens opphør.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttet på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.4.6 (56.36) Levende vesener

Pāṇasutta

“Sett at en mann hogg ned alle kvister, greiner, siv og strå i hele India, samlet dem på ett sted og satte dem opp som spisse påler. Så fanget han alle store dyr i havet og spiddet dem på de store pålene, alle mellomstore dyr i havet spiddet han på de mellomstore pålene og alle små dyr i havet spiddet han på de små pålene. Likevel ville det være mange levende vesener igjen i havet. For selv om han tok i bruk alle kvister, greiner, siv og strå i hele India, ville det være mange små vesener igjen i havet som det ikke var mulig å sette på spidd. Hvorfor det? Jo, fordi de er så små.

Så stor er også smertetilstanden, munker. Men den som ser de fire edle sannhetene som de er, frir seg fra smertetilstanden. Hvilke fire? Det er den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens opphav, den edle sannhet om lidelsens opphør og den edle sannhet om veien til lidelsens opphør.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.4.7 (56.37) Den første lignelsen om sola

Paṭhamasūriyasutta

“Demringen går forut for soloppgangen og gir bud om dens komme, munkar. På samme måte går rett syn forut for at munken får en dyp forståelse av de fire edle sannheter og gir bud om dens komme. Man kan forvente at denne munken vil forstå den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens opphav, den edle sannhet om lidelsens opphør og den edle sannhet om veien til lidelsens opphør, og se disse som de er.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttet på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.4.8 (56.38) Den andre lignelsen om sola

Dutiyasūriyasutta

“Når verken sol eller måne lyser, er det ikke noe stort lys eller noen stor stråleglans å se, munker. Da ligger verden innhyllet i mørke, og det er ikke mulig å si om det er natt eller dag, eller hvilken månefase eller årstid det er.

Men når sola eller månen kommer fram, munker, ser man et stort lys og en stor stråleglans. Da ligger verden badet i lys, og det finnes ikke noe mørke. Da kan man se om det er natt eller dag, og da kan man se hvilken månefase eller årstid det er.

Slik er det også så lenge en fullkomment oppvåknet, en som har kommet fram til sannheten, ikke står fram i verden, munker. Da er det ikke noe stort lys eller noen stor stråleglans å se, munker. Da ligger verden innhyllet i mørke, og ingen proklamerer de fire edle sannhetene, og det finnes heller ikke noen som underviser i dem, forklarer dem, etablerer dem, åpner dem, analyserer dem eller gjør det lett å forstå dem.

Men når en fullkomment oppvåknet, en som har kommet fram til sannheten, står fram i verden, munker, da ser man et stort lys og en stor stråleglans. Da ligger verden badet i lys, og det finnes ikke noe mørke. Da blir de fire edle sannhetene proklamert, og det finnes noen som underviser i dem, forklarer dem, etablerer dem, åpner dem, analyserer dem og gjør det lett å forstå dem. Hvilke fire? Det er den edle sannhet om lidelsen, den edle sannhet om lidelsens opphav, den edle sannhet om lidelsens opphør og den edle sannhet om veien til lidelsens opphør.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttet på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.4.9 (56.39) Portstolpen

Indakhilasutta

“Filosofer eller brahmaner som ikke selv forstår fullt ut at ‘dette er lidelse’, ‘dette er lidelsens opphav’, ‘dette er lidelsens opphør’ og ‘dette er veien til lidelsens opphør’, ser forhåpningsfullt på andre filosofer og brahmaner og tenker: ‘Kanskje disse virkelig vet? Kanskje de virkelig ser?’

Det er som om en bomullsdott eller en dott tisteldun som er så lett at vinden lett kan gripe tak i den, skulle bli kastet ned på bakken. Da ville et vindpust fra øst blåse den mot vest, et vindpust fra vest ville blåse den mot vest, et vindpust fra nord ville blåse den mot sør og et vindpust fra sør ville blåse den mot nord. Og hvorfor? Jo, fordi en slik dundott er så lett.

På samme måte er det med filosofer eller brahman som ikke selv forstår fullt ut at ‘dette er lidelse’, ‘dette er lidelsens opphav’, ‘dette er lidelsens opphør’ og ‘dette er veien til lidelsens opphør’. De ser forhåpningsfullt på andre filosofer og brahmaner og tenker: ‘Kanskje disse virkelig vet? Kanskje de virkelig ser?’ Og hvorfor? Det er fordi de ikke klart har sett de fire edle sannhetene.

Men filosofer eller brahmaner som selv forstår fullt ut at ‘dette er lidelse’, ‘dette er lidelsens opphav’, ‘dette er lidelsens opphør’ og ‘dette er veien til lidelsens opphør’, ser ikke forhåpningsfullt på andre filosofer og brahmaner og tenker: ‘Kanskje disse virkelig vet? Kanskje de virkelig ser?’

Det er som en jernstolpe eller en portstolpe som står så godt festet i et dypt hull at den ikke kan rikkles eller rugges på. Om det skulle komme kraftig vind og regn fra øst, så ville den ikke skjelve eller velte. Om det skulle komme kraftig vind og regn fra vest, sør eller nord, så ville den ikke skjelve eller velte. Og hvorfor? Det er fordi denne jernstolpen eller portstolpen står så godt festet i et dypt hull at den ikke kan rikkles eller rugges på..

På samme måte er det med filosofer eller brahmaner som selv forstår fullt ut at ‘dette er lidelse’, ‘dette er lidelsens opphav’, ‘dette er lidelsens opphør’ og ‘dette er veien til lidelsens opphør’. De ser ikke forhåpningsfullt på andre filosofer og brahmaner og tenker: ‘Kanskje disse virkelig vet? Kanskje de virkelig ser?’ Og hvorfor? Det er fordi de klart har sett de fire edle sannhetene. Hvilke fire? Det er den edle sannheten om at ‘dette er lidelse’, den edle sannheten om at ‘dette er lidelsens opphav’, den edle sannheten om at ‘dette er lidelsens opphør’ og den edle sannheten om at ‘dette er veien til lidelsens opphør’.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttet på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.4.10 (56.40) Kverulanten

Vādatthikasutta

“Sett at en munk virkelig forstår at ‘dette er lidelse’, at han virkelig forstår at ‘dette er lidelsens opphav’, at han virkelig forstår at ‘dette er lidelsens opphør’ og at han virkelig forstår at ‘dette er veien til lidelsens opphør’, munker. Så kommer det en filosof eller brahman fra øst, og han er en kverulant som utfordrer ham til debatt. Men han klarer ikke å rokke denne munken som er grunnfestet i den sanne lære. Det er umulig å få ham til å vakle. Det samme skjer om det kommer en kverulant fra vest, fra sør eller fra nord. Selv om han utfordrer ham til debatt, klarer han ikke å rokke denne munken som er grunnfestet i den sanne lære. Det er umulig å få ham til å vakle.

Det er som ei steinsøyle som er seksten favner lang, munker. Den er plassert slik at åtte favner er under jorda og åtte favner står over jorda. Om det skulle komme kraftig vind og regn fra øst, så ville den ikke skjelve eller velte. Om det skulle komme kraftig vind og regn fra vest, sør eller nord, så ville den ikke skjelve eller velte. Og hvorfor? Det er fordi den har et dypt fundament. På samme måte er det hvis en munk virkelig forstår at ‘dette er lidelse’, at han virkelig forstår at ‘dette er lidelsens opphav’, at han virkelig forstår at ‘dette er lidelsens opphør’ og at han virkelig forstår at ‘dette er veien til lidelsens opphør’, munker. Så kommer det en filosof eller brahman fra øst, og han er en kverulant som utfordrer ham til debatt. Men han klarer ikke å rokke denne munken som er grunnfestet i den sanne lære. Det er umulig å få ham til å vakle. Det samme skjer om det kommer en kverulant fra vest, fra sør eller fra nord. Selv om han utfordrer ham til debatt, klarer han ikke å rokke denne munken som er grunnfestet i den sanne lære. Det er umulig å få ham til å vakle.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.5 Kapitlet om stupet

Papātavagga

5.12.5.1 (56.41) Spekulasjoner om verden

Lokacintāsutta

En gang var Mesteren på Ekornforingsplassen i Bambuslunden i Rājagaha. Der talte han til munkene og sa:

“Det var en gang en munk fra Rājagaha som gjerne ville spekulere og filosofere om verden. Han dro ut til lotusdammen Sumagadha og satte seg til å filosofere og spekulere om verden. Da fikk han se en hær med infanteri, kavaleri, stridsvogner og elefanter gå inn i en lotusstilk der på bredden av lotusdammen. Mannen tenkte:

‘Hjelp, jeg er blitt gal! Nå har jeg sett noe som ikke finnes!’

Så gikk han inn i byen og talte til en folkemengde:

‘Jeg er visst blitt gal, mine herrer! Jeg har sett noe som ikke finnes!’

‘På hvilken måte er du blitt gal, min herre? Hva er det du har sett som ikke finnes?’

‘Jo, jeg gikk ut fra byen til lotusdammen Sumagadha og satte meg til å filosofere og spekulere om verden. Da fikk jeg se en hær med infanteri, kavaleri, stridsvogner og elefanter gå inn i en lotusstilk der på bredden av lotusdammen. Så jeg er visst blitt gal, for noe slikt som det jeg så, finnes jo ikke!’

‘Ja, du er nok blitt gal, min herre. Noe slikt som det du så, det finnes ikke!’

Men det som denne mannen så, munker, det var ekte. Det var ikke noen illusjon. På den tiden hadde nemlig asuraene stilt opp til kamp mot gudene. Gudene vant slaget, og asuraene tapte. De slagte asuraene var derfor så redde for gudene at de i panikk brukte magi til å vende tilbake til byen sin gjennom en lotusstilk.

Derfor skal dere ikke gi dere til å spekulere og filosofere om verden og spørre om verden er evig eller ikke evig, om verden er avgrenset eller ubegrenset, om kropp og sjel er det samme eller om kropp og sjel ikke er det samme, om den som har kommet fram til sannheten, eksisterer etter døden, om han ikke eksisterer etter døden, om han både eksisterer og ikke eksisterer etter døden eller om han verken eksisterer eller ikke eksisterer etter døden, munker. Og hvorfor? Slike refleksjoner er ikke nyttige, munker. De fører ikke til et høyverdig

liv, og heller ikke til at man har fått nok, ikke til at man mister lysten, ikke til at man gjør en slutt, ikke til indre ro, innsikt, oppvåkning eller nibbana.

Dere bør heller reflektere over at ‘dette er lidelse’, ‘dette er lidelsens årsak’, ‘dette slutten på lidelse.’, og ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’ Hvorfor det? Slike refleksjoner er nyttige, munker. De fører til et høyverdig liv, og de fører til at man har fått nok, til at man mister lysten, til at man gjør en slutt, til indre ro, innsikt, oppvåkning og nibbana.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.5.2 (56.42) Stupet

Papātasutta

En gang da Mesteren var på Gribbetoppen ved Rājagaha, henvendte han seg til munkene og sa:

“Kom, munker, så går vi til Ekkofjellet og blir der i dag!”

“Ja vel, Mester,” svarte munkene. Og dermed gikk Mesteren til Ekkofjellet sammen med en stor flokk munker.

En av munkene fikk øye på det høye stupet på Ekkofjellet og sa:

“Det var sannelig et høyt og skremmende stup, Mester! Finnes det noe stup som er høyere og mer skremmende enn dette?”

“Ja, det finnes et stup som er høyere og mer skremmende enn dette, munk.”

“Hvilket stup er det, Mester?”

“Det er når filosofer eller brahmaner ikke forstår ‘dette er lidelse’, når de ikke forstår ‘dette er lidelsens årsak’, når de ikke forstår ‘dette slutten på lidelse.’, og når de heller ikke forstår ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’ Da gleder de seg over aktiviteter som fører til ny tilblivelse, de gleder seg over aktiviteter som fører til alderdom, de gleder seg over aktiviteter som fører til død, og de gleder seg over aktiviteter som fører til sorg, jammer, klage, smerte og elendighet. Når de gleder seg over disse aktivitetene, praktiserer de dem i desto større grad, og dermed faller de ut fra tilblivelsesstupet, de faller ut fra alderdomsstupet, de faller ut fra dødsstupet og de faller ut fra sorg-, jammer-, klage-, smerte- og elendighetsstupet. De blir ikke fri fra tilblivelse, alderdom, død, sorg, jammer, klage, smerte og elendighet. De blir ikke fri fra lidelsen, sier jeg.

Men når andre filosofer eller brahmaner forstår ‘dette er lidelse’, når de forstår ‘dette er lidelsens årsak’, når de forstår ‘dette slutten på lidelse.’, og når de forstår ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt’, da gleder de seg ikke over aktiviteter som fører til ny tilblivelse, de gleder seg ikke over aktiviteter som fører til alderdom, de gleder seg ikke over aktiviteter som fører til død, og de gleder seg ikke over aktiviteter som fører til sorg, jammer, klage, smerte og elendighet. Når de ikke gleder seg over disse aktivitetene, praktiserer de dem heller ikke, og dermed faller de ikke ut fra tilblivelsesstupet, de faller ikke ut fra alderdomsstupet, de faller ikke ut fra dødsstupet og de faller ikke ut fra sorg-, jammer-, klage-

, smerte- og elendighetsstupet. De blir fri fra tilblivelse, alderdom, død, sorg, jammer, klage, smerte og elendighet. De blir fri fra lidelsen, sier jeg.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttet på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.5.3 (56.43) Ildebrann

Mahāpariṇāhasutta

“Det finnes et helvete som heter Ildebrann, munk. Det man kan se der, er ikke noe tiltalende, men bare motbydelig. Det er ikke hyggelig, men bare ekkelt. Og det er ikke pent, men bare stygt. Det samme gjelder det man kan høre, smake, lukte, berøre eller tenke på der. Det er ikke noe tiltalende, men bare motbydelig. Det er ikke hyggelig, men bare ekkelt. Og det er ikke pent, men bare stygt.”

Da Mesteren hadde sagt dette, sa en av munkene:

“Det var sannelig en stor og fryktelig ildebrann, Mester! Finnes det noen ildebrann som er større og mer skremmende enn denne?”

“Ja, det finnes en ildebrann som er større og mer skremmende enn denne, munk.”

“Hvilken ildebrann er det, Mester?”

“Det er når filosofer eller brahmaner ikke forstår ‘dette er lidelse’, når de ikke forstår ‘dette er lidelsens årsak’, når de ikke forstår ‘dette slutten på lidelse.’, og når de heller ikke forstår ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’ Da gleder de seg over aktiviteter som fører til ny tilblivelse, de gleder seg over aktiviteter som fører til alderdom, de gleder seg over aktiviteter som fører til død, og de gleder seg over aktiviteter som fører til sorg, jammer, klage, smerte og elendighet. Når de gleder seg over disse aktivitetene, praktiserer de dem i desto større grad, og dermed brenner de i tilblivelsens ildebrann, de brenner i alderdommens ildebrand, de brenner i dødens ildebrann og de brenner i sorgens, jammerens, klagenes, smertenens og elendighetens ildebrann. De blir ikke fri fra tilblivelse, alderdom, død, sorg, jammer, klage, smerte og elendighet. De blir ikke fri fra lidelsen, sier jeg.

Men når andre filosofer eller brahmaner forstår ‘dette er lidelse’, når de forstår ‘dette er lidelsens årsak’, når de forstår ‘dette slutten på lidelse.’, og når de forstår ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt’, da gleder de seg ikke over aktiviteter som fører til ny tilblivelse, de gleder seg ikke over aktiviteter som fører til alderdom, de gleder seg ikke over aktiviteter som fører til død, og de gleder seg ikke over aktiviteter som fører til sorg, jammer, klage, smerte og elendighet. Når de ikke gleder seg over disse aktivitetene, praktiserer de dem heller ikke, og dermed brenner de ikke i tilblivelsens ildebrann, de brenner ikke i alderdommens ildebrann, de brenner ikke i dødens ildebrann og de brenner ikke i sorgens,

jammerens, klagenes, smertenens og elendighetens ildebrann. De blir fri fra tilblivelse, alderdom, død, sorg, jammer, klage, smerte og elendighet. De blir fri fra lidelsen, sier jeg.

Derfor bør dere meditere på 'dette er lidelse'. Dere bør meditere på 'dette er lidelsens årsak'. Dere bør meditere på 'dette sluttet på lidelse.' Og dere bør meditere på 'dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.'"

5.12.5.4 (56.44) Ikke bygg taket først!

Kūṭāgārasutta

“Hvis noen sier han ikke har forstått fullt ut den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør eller den edle sannheten om veien til lidelsens opphør, men at han likevel skal gjøre fullkomment slutt på lidelsen, munker, ja, da klarer han det ikke.

Det er som om noen skulle si at han vil bygge et hus med spisse gavler, og da vil han bygge annen etasje først og første etasje etterpå. Det klarer han bare ikke. På samme måte er det hvis noen sier han ikke har forstått fullt ut den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør eller den edle sannheten om veien til lidelsens opphør, men at han likevel skal gjøre fullkomment slutt på lidelsen, munker, ja, da klarer han det ikke.

Men hvis noen sier han har forstått fullt ut den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør eller den edle sannheten om veien til lidelsens opphør, og at han skal gjøre fullkomment slutt på lidelsen, munker, ja, da er det fullt mulig.

Det er som om noen skulle si at han vil bygge et hus med spisse gavler, og da vil han bygge første etasje først og annen etasje etterpå. Det er jo fullt mulig. På samme måte er det hvis noen sier han har forstått fullt ut den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør eller den edle sannheten om veien til lidelsens opphør, og at han skal gjøre fullkomment slutt på lidelsen, munker, ja, da er det fullt mulig.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.5.5 (56.45) Hårstrået

Vālasutta

En gang var Mesteren i huset med de spisse gavlene i Storskogen ved Vesāli. En morgen da Ānanda hadde stått opp og kledd på seg, tok han kappe og bolle og gikk inn til byen for å motta matgaver. Da fikk han øye på noen unge licchavifyrster som trente seg på bueskyting i rådshallen. De sto på langt hold og skjøt pil etter pil gjennom et lite nøkkelhull uten å bomme. Da tenkte han at disse unge licchavifyrstene hadde god trening, de hadde meget god trening som kunne stå der på langt hold og skyte pil etter pil gjennom et lite nøkkelhull uten å bomme.

Da Ānanda var ferdig med matrunden og hadde kommet tilbake og spist ferdig, gikk han bort til Mesteren, hilste høflig og satte seg ned. Så fortalte han hva han hadde sett.

“Hva mener du, Ānanda, hva er vanskeligst å gjennomføre? Er det å skyte ei pil gjennom et lite nøkkelhull fra god avstand? Eller er det å gjennombore et hårstrå som er delt sju ganger på langs, med en liten spiss av dette håret?”

“Det er vanskeligere å gjennombore et hårstrå som er delt sju ganger på langs, med en liten spiss av dette håret, Mester.”

“Men de som virkelig forstår fullt ut den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør eller den edle sannheten om veien til lidelsens opphør, og at han skal gjøre fullkomment slutt på lidelsen, gjennomfører en enda vanskeligere oppgave, Ānanda.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.5.6 (56.46) Mørke

Andhakārasutta

“Ute i de bunnløse, mørke og sorte rom mellom verdenene, der hvor ikke en gang solens og månens kraftige stråler når fram, ligger et dypt mørke, munker.”

Da Mesteren hadde sagt dette, var det en munk som svarte:

“Ja, det er sannelig et dypt mørke, Mester. Finnes det noe mørke som er dypere og mer skremmende enn dette?”

“Ja, det finnes det, munk.”

“Hvilket mørke er det da som er dypere og mer skremmende, Mester?”

“Det er når filosofer eller brahmaner ikke forstår ‘dette er lidelse’, når de ikke forstår ‘dette er lidelsens årsak’, når de ikke forstår ‘dette slutten på lidelse.’, og når de heller ikke forstår ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’ Da gleder de seg over aktiviteter som fører til ny tilblivelse, de gleder seg over aktiviteter som fører til alderdom, de gleder seg over aktiviteter som fører til død, og de gleder seg over aktiviteter som fører til sorg, jammer, klage, smerte og elendighet. Når de gleder seg over disse aktivitetene, praktiserer de dem i desto større grad, og dermed faller de ned i tilblivelsens mørke, de faller ned i alderdommens mørke, de faller ned i dødens mørke og de faller ned i sorgens, jammerens, klagenes, smertenens og elendighetens mørke. De blir ikke fri fra tilblivelse, alderdom, død, sorg, jammer, klage, smerte og elendighet. De blir ikke fri fra lidelsen, sier jeg.

Men når andre filosofer eller brahmaner forstår ‘dette er lidelse’, når de forstår ‘dette er lidelsens årsak’, når de forstår ‘dette slutten på lidelse.’, og når de forstår ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt’, da gleder de seg ikke over aktiviteter som fører til ny tilblivelse, de gleder seg ikke over aktiviteter som fører til alderdom, de gleder seg ikke over aktiviteter som fører til død, og de gleder seg ikke over aktiviteter som fører til sorg, jammer, klage, smerte og elendighet. Når de ikke gleder seg over disse aktivitetene, praktiserer de dem heller ikke, og dermed faller de ikke ned i tilblivelsesstupet, de faller ikke ned i alderdommens mørke, de faller ikke ned i dødens mørke og de faller ikke ned i sorgens, jammerens, klagenes, smertenens og elendighetens mørke. De blir fri fra tilblivelse, alderdom, død, sorg, jammer, klage, smerte og elendighet. De blir fri fra lidelsen, sier jeg.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttet på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.5.7 (56.47) Den første teksten om skilpadden og åket

Paṭhamachiggaḷayugasutta

“Tenk dere at hele jordoverflaten var dekket av hav, munker, og at en mann kastet ut et åk med bare ett hull i. I havet bor det en blind skilpadde. Med hundre års mellomrom stikker den hodet opp av vannet. Hva tror dere, munker – ville den blinde skilpadden kunne komme til å stikke hodet gjennom hullet i åket når den dukker opp over vannet?”

“Det kunne vel hende en sjelden gang, Mester. Men det ville ta lang tid.”

“Men det sier jeg dere, munker, at denne enøyde skilpadden ville stikke hodet gjennom hullet i åket lenge før en tosk som har havnet i de lavere regioner, kan bli menneske igjen.

Og hvorfor? Jo, her finnes det ikke noen opphøyet livsstil, ikke noen rettmessig livsstil, ingen gode gjerninger og ingen fortjenestefulle gjerninger. Den ene eter den andre, den sterke eter den svake. Ingen kjenner de fire edle sannheter. Hvilke fire? Det er den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør eller den edle sannheten om veien til lidelsens opphør, og at han skal gjøre fullkomment slutt på lidelsen, munker.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.5.8 (56.48) Den andre teksten om skilpadden og åket

Dutiyamachiggaḷayugasutta

“Tenk dere at hele jordoverflaten var dekket av hav, munker, og at en mann kastet ut et åk med bare ett hull i. Østavinden ville blåse det vestover, vestavinden ville blåse det østover, nordavinden ville blåse det sørover og sønnavinden ville blåse det nordover. I havet bor det en blind skilpadde. Med hundre års mellomrom stikker den hodet opp av vannet. Hva tror dere, munker – ville den blinde skilpadden kunne komme til å stikke hodet gjennom hullet i åket når den dukker opp over vannet?”

“Det ville være et sjeldent lykketreff, Mester, om denne blinde skilpadden skulle treffe på hullet i det drivende åket, når den bare stikker hodet opp en gang hvert hundrede år.”

“Like sjeldent lykketreff er det å bli født som menneske, munker. Og et like sjeldent lykketreff er det at en ærverdig person vinner full oppvåkning på egen hånd, blir en som finner sannheten og står fram i verden med den. Et like sjeldent lykketreff er det at en som har funnet sannheten, lyser opp denne verden med sin lære og sine treningsmetoder.

Men nå er dere født som mennesker. En ærverdig person som har vunnet full oppvåkning på egen hånd har funnet sannheten og stått fram i verden med den, og han lyser opp denne verden med sin lære og sine treningsmetoder.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.5.9 (56.49) Den første teksten om Sineru

Paṭhamasinerupabbatarājasutta

“Sett at en man skulle legge sju små steiner på størrelse med ei bønne på Sineru, verdens høyeste fjell, munk. Hva ville da være størst – haugen med sju steiner eller Sineru, fjellenes konge?”

“Det er Sineru, fjellenes konge, som er størst, Mester. Haugen med sju småsteiner er liten. Det går ikke an å sammenligne disse. Småsteinene utgjør ikke engang en brøkdel av Sineru, fjellenes konge!”

“På samme måte er det med den edles elev som har rett syn og full forståelse, munk. Så stor er også den lidelsen han på denne måten har gjort slutt på og utslettet. Den lidelsen som måtte gjenstå, er liten og kan ikke sammenlignes. Den utgjør ikke engang en brøkdel av den lidelsen en person har gjort slutt på og utslettet i løpet av høyden sju liv når han fullt ut forstår den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør og den edle sannheten om veien til lidelsens opphør. Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.5.10 (56.50) Den andre teksten om Sineru

Dutiyasinerupabbatarājasutta

“Tenk dere at fjellet Sineru skulle bli knust til småbiter, og at det bare ble igjen sju små steiner på størrelse med ei bønne av det, munkar. Hva ville være størst – fjellenes konge Sineru før det ble knust, eller haugen med sju steiner?

“Før Sineru, fjellenes konge, ble knust, var størst, Mester. Haugen med sju småsteiner er liten. Det går ikke an å sammenligne disse. Småsteinene utgjør ikke engang en brøkdel av Sineru, fjellenes konge!”

“På samme måte er det med den edles elev som har rett syn og full forståelse, munkar. Så stor er også den lidelsen han på denne måten har gjort slutt på og utslettet. Den lidelsen som måtte gjenstå, er liten og kan ikke sammenlignes. Den utgjør ikke engang en brøkdel av den lidelsen en person har gjort slutt på og utslettet i løpet av høyden sju liv når han fullt ut forstår den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør og den edle sannheten om veien til lidelsens opphør. Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttet på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.6 Kapitlet om forståelse

Abhisamayavagga

5.12.6.1 (56.51) Ytterst på neglen

Nakhasikhasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa:

“Hva mener dere om dette, munkar, – hvor er det mest støv? På neglen min? Eller på hele jorda?”

“Det er mest på hele jorda, Mester. Du har jo bare lagt litt støv ytterst på neglen. Det går ikke an å sammenligne disse. Det støvet du har liggende ytterst på neglen utgjør ikke engang en brøkdel av hele jorda!”

“På samme måte er det med den edles elev som har rett syn og full forståelse, munkar. Så stor er også den lidelsen han på denne måten har gjort slutt på og utslettet. Den lidelsen som måtte gjenstå, er liten og kan ikke sammenlignes. Den utgjør ikke engang en brøkdel av den lidelsen en person har gjort slutt på og utslettet i løpet av høyden sju liv når han fullt ut forstår den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør og den edle sannheten om veien til lidelsens opphør. Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.6.2 (56.52) Innsjøen

Pokkharāṇīsutta

“Tenk dere en innsjø som er femti mil lang, femti mil bred og femti mil dyp, munk. Den er så full av vann at kråka kan stå på bredden og drikke. Så kommer en mann og henter en dråpe vann på spissen av et grasstrå. Hvor mener dere det er mest vann – i dråpen som henger på spissen av grasstrået? Eller ute i innsjøen?”

“Det er mest vann i innsjøen, Mester. Den vanndråpen som henger på spissen av grasstrået er liten. Det går ikke an å sammenligne disse. Den vanndråpen som henger på spissen av grasstrået, utgjør ikke engang en brøkdel av hele innsjøen!”

“På samme måte er det med den edles elev som har rett syn og full forståelse, munk. Så stor er også den lidelsen han på denne måten har gjort slutt på og utslettet. Den lidelsen som måtte gjenstå, er liten og kan ikke sammenlignes. Den utgjør ikke engang en brøkdel av den lidelsen en person har gjort slutt på og utslettet i løpet av høyden sju liv når han fullt ut forstår den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør og den edle sannheten om veien til lidelsens opphør. Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.6.3 (56.53) Den første teksten om stedet der elvene møtes

Paṭhamasambhejjasutta

“Der hvor alle de store elvene møtes og renner sammen – som Ganges, Yamuna, Aciravati, Sarabhu og Mahi – der kommer to eller tre mann og tar opp noen vanndråper, munk. Hvor mener dere det er mest vann – i de vanndråpene to eller tre mann tar opp? Eller i alle elvene som møtes og renner sammen?”

“Det er mest vann i elvene, Mester. De vanndråpene som to eller tre mann tar opp, inneholder ikke mye vann. Det går ikke an å sammenligne disse. De vanndråpene som to eller tre mann tar opp, utgjør ikke engang en brøkdel av vannmengden i disse elvene!”

“På samme måte er det med den edles elev som har rett syn og full forståelse, munk. Så stor er også den lidelsen han på denne måten har gjort slutt på og utslettet. Den lidelsen som måtte gjenstå, er liten og kan ikke sammenlignes. Den utgjør ikke engang en brøkdel av den lidelsen en person har gjort slutt på og utslettet i løpet av høyden sju liv når han fullt ut forstår den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør og den edle sannheten om veien til lidelsens opphør. Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.6.4 (56.54) Den andre teksten om stedet der elvene møtes

Dutiyasambhejjasutta

“Sett at vannet der hvor alle de store elvene møtes og renner sammen – som Ganges, Yamuna, Aciravati, Sarabhu og Mahi – tørker inn, munk, unntatt to eller tre vanndråper. Hvilken vannmengde er størst – det som har tørket inn der hvor alle de store elvene møtes og renner sammen? Eller de to eller tre vanndråpene som blir igjen?”

“Vannmengden er størst i elvene, Mester. De vanndråpene som blir igjen etter at elvene har tørket inn, er jo bare noen små dråper. Det går ikke an å sammenligne disse, for de små dråpene utgjør jo ikke engang en brøkdel av vannmengden i de store elvene!”

“På samme måte er det med den edles elev som har rett syn og full forståelse, munk. Så stor er også den lidelsen han på denne måten har gjort slutt på og utslettet. Den lidelsen som måtte gjenstå, er liten og kan ikke sammenlignes. Den utgjør ikke engang en brøkdel av den lidelsen en person har gjort slutt på og utslettet i løpet av høyden sju liv når han fullt ut forstår den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør og den edle sannheten om veien til lidelsens opphør. Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.6.5 (56.55) Den første teksten om jorda

Paṭhamamahāpathavīsutta

“Tenk dere at en mann tar sju små leirkuler på størrelse med frø og legger dem på bakken. Hva mener dere er størst, munkar – de sju små leirkulene som blir lagt på bakken? Eller hele jorda?”

“Jorda er størst, Mester. De sju leirkulene er små og det går ikke an å sammenligne dem. Disse leirkulene utgjør jo ikke engang en brøkdel av hele jorda!”

“På samme måte er det med den edles elev som har rett syn og full forståelse, munkar. Så stor er også den lidelsen han på denne måten har gjort slutt på og utslettet. Den lidelsen som måtte gjenstå, er liten og kan ikke sammenlignes. Den utgjør ikke engang en brøkdel av den lidelsen en person har gjort slutt på og utslettet i løpet av høyden sju liv når han fullt ut forstår den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør og den edle sannheten om veien til lidelsens opphør. Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.6.6 (56.56) Den andre teksten om jorda

Dutiyamahāpathavīsutta

“Tenk dere at hele jorda ble knust og forsvant, bortsett fra sju små leirkuler på størrelse med frø, munker. Hva mener dere er størst, munker – de sju små leirkulene som blir lagt på bakken? Eller hele jorda før den ble knust og forsvant?”

“Jorda før den blir knust og forsvinner er størst, Mester. De sju leirkulene er små og det går ikke an å sammenligne dem. Disse leirkulene utgjør jo ikke engang en brøkdel av hele jorda!”

“På samme måte er det med den edles elev som har rett syn og full forståelse, munker. Så stor er også den lidelsen han på denne måten har gjort slutt på og utslettet. Den lidelsen som måtte gjenstå, er liten og kan ikke sammenlignes. Den utgjør ikke engang en brøkdel av den lidelsen en person har gjort slutt på og utslettet i løpet av høyden sju liv når han fullt ut forstår den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør og den edle sannheten om veien til lidelsens opphør. Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.6.7 (56.57) Den første teksten om havet

Paṭhamamahāsamuddasutta

“Tenk dere at en mann kommer og tar to eller tre vanndråper opp fra havet, munk. Hvor mener dere det er mest vann – i de to eller tre vanndråpene som ble tatt opp? Eller i hele havet?”

“Det er mest vann i havet, Mester. De to eller tre vanndråpene er små og det går ikke an å sammenligne dem. Disse vanndråpene utgjør jo ikke engang en brøkdel av hele havet!”

“På samme måte er det med den edles elev som har rett syn og full forståelse, munk. Så stor er også den lidelsen han på denne måten har gjort slutt på og utslettet. Den lidelsen som måtte gjenstå, er liten og kan ikke sammenlignes. Den utgjør ikke engang en brøkdel av den lidelsen en person har gjort slutt på og utslettet i løpet av høyden sju liv når han fullt ut forstår den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør og den edle sannheten om veien til lidelsens opphør. Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.6.8 (56.58) Den andre teksten om havet

Dutiyamahāsamuddasutta

“Tenk dere at hele det store havet skulle tørke inn og bli borte, munk, unntatt to eller tre små vanndråper. Hvor mener dere det var mest vann – i det store havet som ble borte? Eller i de to eller tre vanndråpene?”

“Det er mest vann i havet, Mester. De to eller tre vanndråpene er små og det går ikke an å sammenligne dem. Disse vanndråpene utgjør jo ikke engang en brøkdel av hele havet!”

“På samme måte er det med den edles elev som har rett syn og full forståelse, munk. Så stor er også den lidelsen han på denne måten har gjort slutt på og utslettet. Den lidelsen som måtte gjenstå, er liten og kan ikke sammenlignes. Den utgjør ikke engang en brøkdel av den lidelsen en person har gjort slutt på og utslettet i løpet av høyden sju liv når han fullt ut forstår den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør og den edle sannheten om veien til lidelsens opphør. Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.6.9 (56.59) Den første lignelsen om fjellet

Paṭhamapabbatūpamasutta

“Sett at en mann kom og la sju gruskorn så store som sennepsfrø på Himalaya, fjellenes konge, munk. Hva mener dere er størst – disse sju gruskorna? Eller Himalaya, fjellenes konge?”

“Det er Himalaya, fjellenes konge, som er størst, Mester. De sju gruskorna er små og det går ikke an å sammenligne dem. Disse sju gruskorna utgjør jo ikke engang en brøkdel av Himalaya, fjellenes konge!”

“På samme måte er det med den edles elev som har rett syn og full forståelse, munk. Så stor er også den lidelsen han på denne måten har gjort slutt på og utslettet. Den lidelsen som måtte gjenstå, er liten og kan ikke sammenlignes. Den utgjør ikke engang en brøkdel av den lidelsen en person har gjort slutt på og utslettet i løpet av høyden sju liv når han fullt ut forstår den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør og den edle sannheten om veien til lidelsens opphør. Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.6.10 (56.60) Den andre lignelsen om fjellet

Dutiyapabbatūpamasutta

“Sett at Himalaya, fjellenes konge, skulle bli fullstendig ødelagt og borte, unntatt sju gruskorn så store som sennepsfrø, munker. Hva mener dere er størst – disse sju gruskorna? Eller Himalaya, fjellenes konge?”

“Det er Himalaya, fjellenes konge, som er størst, Mester. De sju gruskorna er små og det går ikke an å sammenligne dem. Disse sju gruskorna utgjør jo ikke engang en brøkdel av Himalaya, fjellenes konge!”

“På samme måte er det med den edles elev som har rett syn og full forståelse, munker. Så stor er også den lidelsen han på denne måten har gjort slutt på og utslettet. Den lidelsen som måtte gjenstå, er liten og kan ikke sammenlignes. Den utgjør ikke engang en brøkdel av den lidelsen en person har gjort slutt på og utslettet i løpet av høyden sju liv når han fullt ut forstår den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør og den edle sannheten om veien til lidelsens opphør. Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.7 Det første kapitlet med repetisjoner

Paṭhamāamakadhaññaṭṭapeyyālavagga

5.12.7.1 (56.61) Som noe annet

Aññatrasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa:

“Hva mener dere om dette, munk, – hvor er det mest støv? På neglen min? Eller på hele jorda?”

“Det er mest på hele jorda, Mester. Du har jo bare lagt litt støv ytterst på neglen. Det går ikke an å sammenligne disse. Det støvet du har liggende ytterst på neglen utgjør ikke engang en brøkdel av hele jorda!”

“Nettopp, munk. Og på samme måte er det få vesener som blir gjenfødt som mennesker. Det er flere som blir gjenfødt som noe annet enn mennesker. Hvorfor det? Det er fordi de ikke har sett de fire edle sannhetene. Hvilke fire? Det er den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør eller den edle sannheten om veien til lidelsens opphør, munk.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette sluttet på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”

5.12.7.2 (56.62) Utlandet

Paccantasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Nettopp, munk. Og på samme måte er det få vesener som blir gjenfødt i det sentrale India. Det er flere som blir gjenfødt i utlandet, blant barbarer som ikke tenker logisk. (osv.)”

5.12.7.3 (56.63) Visdom

Paññāsutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som får åpnet øynene for visdommen. Det er flere som synker ned i uvitenhet og forvirring. (osv.)”

5.12.7.4 (56.64) Alkohol

Surāmerayasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å beruse seg ved å innta alkoholholdige drikkevarer. Det er flere som beruser seg ved å innta alkoholholdige drikkevarer. (osv.)”

5.12.7.5 (56.65) I vannet

Odakasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som blir født på land. Det er flere som vesenene blir født i vannet. (osv.)”

5.12.7.6 (56.66) Respekt for mor

Matteyyasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som har respekt for sin mor. Det er flere som har ingen respekt for sin mor. (osv.)”

5.12.7.7 (56.67) Respekt for sin far

Petteyyasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som har respekt for sin far. Det er flere som har ingen respekt for sin far. (osv.)”

5.12.7.8 (56.68) Respekt for munker

Sāmaññasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som har respekt for munker. Det er flere som har ingen respekt for munker. (osv.)”

5.12.7.9 (56.69) Respekt for brahmaner

Brahmaññasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som har respekt for brahmaner. Det er flere som har ingen respekt for brahmaner. (osv.)”

5.12.7.10 (56.70) Respekt for de eldre

Pacāyikasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som har respekt for de eldre i familien. Det er flere som har ingen respekt for de eldre i familien. (osv.)”

5.12.8 Det andre kapitlet med repetisjoner

Dutiyāamakadhaññaṭṭapeyyālavagga

5.12.8.1 (56.71) Om å drepe

Pāṇātipātasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å drepe levende vesener. Det er flere som dreper levende vesener. (osv.)”

5.12.8.2 (56.72) Om å stjele

Adinnādānasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å ta det som ikke blir gitt dem.

Det er flere som tar det som ikke blir gitt dem. (osv.)”

5.12.8.3 (56.73) Om seksuelle overtredelser

Kāmesumicchācārasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra seksuelle overtredelser. Det er flere som begår seksuelle overtredelser. (osv.)”

5.12.8.4 (56.74) Løgn

Musāvādasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å fare med løgn. Det er flere som farer med løgn. (osv.)”

5.12.8.5 (56.75) Sladder

Pesuññasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å fare med sladder. Det er flere som farer med sladder. (osv.)”

5.12.8.6 (56.76) Skjellsord

Parusavācāsutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å bruke skjellsord. Det er flere som bruker skjellsord. (osv.)”

5.12.8.7 (56.77) Tomprat

Samphappalāpasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å drive med tomprat. Det er flere som driver med tomprat. (osv.)”

5.12.8.8 (56.78) Om å skade planter

Bījagāmasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å skade forskjellige plantevekster. Det er flere som skader forskjellige plantevekster. (osv.)”

5.12.8.9 (56.79) Om å spise i utide

Vikālabhojanasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å spise i utide. Det er flere som spiser i utide. (osv.)”

5.12.8.10 (56.80) Kosmetikk

Gandhavilepanasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å bruke kosmetikk. Det er flere som bruker kosmetikk. (osv.)”

5.12.9 Det tredje kapitlet med repetisjoner

Tatīyāamakadhaññaṇṇapeyyālavagga

5.12.9.1 (56.81) Sang og dans

Naccagītasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å se forestillinger med dans, sang og musikk. Det er flere som ser slike forestillinger. (osv.)”

5.12.9.2 (56.82) Store og høye senger

Uccāsayanasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å bruke store og høye senger. Det er flere som bruker slike senger. (osv.)”

5.12.9.3 (56.83) Sølv og gull

Jātarūparajatasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å motta sølv og gull. Det er flere som mottar sølv og gull. (osv.)”

5.12.9.4 (56.84) Ukokt ris

Āmakadhaññasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å motta ukokt ris. Det er flere som mottar ukokt ris. (osv.)”

5.12.9.5 (56.85) Rått kjøtt

Āmakamaṃsasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å motta rått kjøtt. Det er flere som mottar rått kjøtt. (osv.)”

5.12.9.6 (56.86) Kvinner og jenter

Kumārikasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å motta kvinner og jenter. Det er flere som mottar kvinner og jenter. (osv.)”

5.12.9.7 (56.87) Slaver

Dāsidāsasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å motta menn og kvinner som slaver. Det er flere som mottar menn og kvinner som slaver. (osv.)”

5.12.9.8 (56.88) Geiter og sauer

Ajelakasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å motta geiter og sauer. Det er flere som mottar geiter og sauer. (osv.)”

5.12.9.9 (56.89) Høns og svin

Kukkuṭasūkarasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å motta høns og svin. Det er flere som mottar høns og svin. (osv.)”

5.12.9.10 (56.90) Elefanter, kveg og hester

Hatthigavassasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å motta elefanter, kveg og hester.

Det er flere som mottar elefanter, kveg og hester. (osv.)”

5.12.10 Det fjerde kapitlet med repetisjoner

Catutthāamakadhaññapeyyālavagga

5.12.10.1 (56.91) Tomter og åkrer

Khettavatthusutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å motta tomter og åkrer. Det er flere som mottar tomter og åkrer. (osv.)”

5.12.10.2 (56.92) Kjøp og salg

Kayavikkhayasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å drive med kjøp og salg. Det er flere som driver med kjøp og salg. (osv.)”

5.12.10.3 (56.93) Ærender

Dūteyyasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å sende beskjeder og gå ærender.

Det er flere som sender beskjeder og går ærender. (osv.)”

5.12.10.4 (56.94) Falsk mål og vekt

Tūlakūṭasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å svindle med falsk mål og vekt.

Det er flere som svindler med falsk mål og vekt. (osv.)”

5.12.10.5 (56.95) Korrupsjon og svindel

Ukkoṭanasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra korrupsjon, svindel og falsknerier. Det er flere som driver med korrupsjon, svindel og falsknerier. (osv.)”

5.12.10.6–11 (56.96) Voldshandlinger

Chedanādisutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som avstår fra å skjære, stikke, binde, røve, plyndre og begå andre voldshandlinger. Det er flere som driver med slikt. (osv.)”

5.12.11 Kapitlet om de fem skjebner

Pañcagatipeyyālavagga

5.12.11.1 (56.97) Død som menneske og gjenfødt i helvete

Manussacutinirayasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa:

“Hva mener dere om dette, munk, – hvor er det mest støv? På neglen min? Eller på hele jorda?”

“Det er mest på hele jorda, Mester. Du har jo bare lagt litt støv ytterst på neglen. Det går ikke an å sammenligne disse. Det støvet du har liggende ytterst på neglen utgjør ikke engang en brøkdel av hele jorda!”

“Nettopp, munk. Og på samme måte er det få vesener som både dør som mennesker og blir gjenfødt som mennesker. Mange av dem som dør som mennesker, blir gjenfødt i helvete ...(osv.)”

5.12.11.2 (56.98) Død som menneske og gjenfødt som dyr

Manussacutitiracchānasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som både dør som mennesker og blir gjenfødt som mennesker. Mange av dem som dør som mennesker, blir gjenfødt som dyr.(osv.)”

5.12.11.3 (56.99) Død som menneske og gjenfødt som spøkelse

Manussacutipettivisayasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som både dør som mennesker og blir gjenfødt som mennesker. Mange av dem som dør som mennesker, blir gjenfødt som spøkelser.(osv.)”

5.12.11.4–5–6 (56.100) Død som menneske og gjenfødt som gud

Manussacutidevanirayādisutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som både dør som mennesker og blir gjenfødt som guder. Mange av dem som dør som mennesker, blir gjenfødt i helvete ... som dyr ... som spøkelser.(osv.)”

5.12.11.7–9 (56.101) Død som gud og gjenfødt som gud

Devacutinirayādisutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som både dør som guder og blir gjenfødt som guder. Mange av dem som dør som guder, blir gjenfødt i helvete ... som dyr ... som spøkelser.(osv.)”

5.12.11.10–12 (56.102) Død som gud og gjenfødt som menneske

Devamanussanirayādisutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som både dør som guder og blir gjenfødt som mennesker. Mange av dem som dør som guder, blir gjenfødt i helvete ... som dyr ... som spøkelser.(osv.)”

5.12.11.13–15 (56.103) Død i helvete og gjenfødt som menneske

Nirayamanussanirayādisutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som både dør i helvete og blir gjenfødt som mennesker. Mange av dem som dør i helvete, blir gjenfødt i helvete ... som dyr ... som spøkelser.(osv.)”

5.12.11.16–18 (56.104) Død i helvete og gjenfødt som gud

Nirayadevanirayādisutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som både dør i helvete og blir gjenfødt som guder. Mange av dem som dør i helvete, blir gjenfødt i helvete ... som dyr ... som spøkelser.(osv.)”

5.12.11.19–21 (56.105) Død som dyr og gjenfødt som menneske

Tiracchānāmanussanirayādisutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som både dør som dyr og blir gjenfødt som mennesker. Mange av dem som dør som dyr, blir gjenfødt i helvete ... som dyr ... som spøkelser.(osv.)”

5.12.11.22–24 (56.106) Død som dyr og gjenfødt som gud

Tiracchānadevanirayādisutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som både dør som dyr og blir gjenfødt som guder. Mange av dem som dør som dyr, blir gjenfødt i helvete ... som dyr ... som spøkelser.(osv.)”

5.12.11.25–27 (56.107) Død som spøkelse og gjenfødt som menneske

Pettimanussanirayādisutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som både dør som spøkelse og blir gjenfødt som mennesker. Mange av dem som dør som spøkelse, blir gjenfødt i helvete ... som dyr ... som spøkelser.(osv.)”

5.12.11.28–29 (56.108) Død som spøkelse og gjenfødt som gud (1)

Pettidevanirayādisutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som både dør som spøkelse og blir gjenfødt som guder. Mange av dem som dør som spøkelse, blir gjenfødt i helvete ... som dyr.(osv.)”

5.12.11.30 (56.109) Død som spøkelse og gjenfødt som gud (2)

Pettidevapettivisayasutta

Mesteren la litt støv ytterst på neglen sin og sa: (osv)

“Og på samme måte er det få vesener som både dør som spøkelse og blir gjenfødt som guder. Mange av dem som dør som spøkelse, blir gjenfødt som spøkelser. Hvorfor det? Det er fordi de ikke har sett de fire edle sannhetene. Hvilke fire? Det er den edle sannheten om lidelse, den edle sannheten om lidelsens opphav, den edle sannheten om lidelsens opphør eller den edle sannheten om veien til lidelsens opphør, munker.

Derfor bør dere meditere på ‘dette er lidelse’. Dere bør meditere på ‘dette er lidelsens årsak’. Dere bør meditere på ‘dette slutten på lidelse.’ Og dere bør meditere på ‘dette er veien som fører til at lidelsen tar slutt.’”